LA MENTE BIEN AJARDINADA

LAS VENTAJAS DE VIVIR AL RITMO DE LAS PLANTAS

SUE STUART-SMITH

DEBATE

ACCESO ABIERTO

La mente bien ajardinada

El redescubrimiento de la naturaleza en el mundo moderno

SUE STUART-SMITH

Traducción de
Jordi Ainaud

DEBATE

A Tom

Todo lo inteligente ya ha sido pensado, solo hay que intentar pensarlo una vez más.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

1
El principio

... acércate a la luz de las cosas,

deja que la naturaleza sea quien te enseñe.

WILLIAM WORDSWORTH (1770-1850)[1]

Mucho antes de que quisiera ser psiquiatra, mucho antes de que tuviera la menor idea de que la jardinería pudiera desempeñar un papel importante en mi vida, recuerdo haber oído la historia de cómo mi abuelo se rehízo después de la Primera Guerra Mundial.

Lo bautizaron Alfred Edward May, pero todo el mundo le llamaba Ted. Era poco más que un adolescente cuando se enroló en la Marina Real, donde se formó como operador de radio Marconi y luego como tripulante de submarino. En la primavera de 1915, durante la campaña de Galípoli, el submarino en el que servía encalló en los Dardanelos. La mayor parte de la tripulación sobrevivió, pero los marineros fueron capturados. Ted tenía una libretita en la que anotó sus vivencias de los primeros meses de cautiverio en Turquía, pero no dejó constancia del tiempo posterior que pasó en una serie de brutales campos de trabajo, el último de los cuales fue una fábrica de cemento situada a orillas del mar de Mármara, de la que finalmente se fugó en una embarcación en 1918.

Ted fue rescatado y atendido en un barco-hospital británico, donde recuperó las fuerzas suficientes para emprender el largo viaje de vuelta a casa por tierra. Ansioso por reunirse con su prometida, Fanny, a quien había dejado en Inglaterra cuando era un joven sano y en forma, apareció un buen día en la

puerta de su casa vestido con un viejo impermeable y un fez turco en la cabeza. A Fanny le costó reconocerlo porque Ted pesaba apenas cuarenta kilos y se le había caído todo el pelo. El viaje de seis mil kilómetros había sido, según le contó a Fanny, «horrendo». Cuando le hicieron un reconocimiento médico en la Marina, concluyeron que estaba tan desnutrido que solo le quedaban unos meses de vida.

Pero ella lo cuidó fielmente, alimentándolo a base de pequeñas cantidades de sopa y de otros alimentos cada hora, para que poco a poco pudiera volver a digerir la comida. Ted comenzó el lento proceso de recuperación, y no mucho tiempo después él y Fanny se casaron. Durante su primer año de matrimonio, él se pasaba horas sentado frotándose la cabeza calva con dos cepillos suaves, con el propósito de que volviera a crecerle el pelo. Y cuando por fin le creció, fue abundante, pero cano.

El amor, la paciencia y la determinación permitieron a Ted desafiar el sombrío pronóstico que le habían dado, pero se guardó sus experiencias en el campo de prisioneros, que lo atormentaban con terrores nocturnos. Temía especialmente a las arañas y a los piojos porque se paseaban sobre los prisioneros cuando estos intentaban dormir. Durante años, no pudo soportar estar a solas en la oscuridad.

La siguiente fase de la recuperación de Ted comenzó en 1920, cuando se inscribió en un curso de un año sobre horticultura, una de las muchas iniciativas que surgieron en los años de posguerra con el objeto de rehabilitar a los exmilitares traumatizados. Después de esto, se marchó a Canadá y dejó a Fanny en Inglaterra. Fue en busca de nuevas oportunidades, con la esperanza de que el cultivo de la tierra pudiera mejorar

su fuerza física y mental. En aquella época, el Gobierno canadiense había puesto en marcha programas para atraer a los exmilitares, y miles de hombres que habían vuelto de la guerra hicieron la larga travesía del Atlántico.

Ted trabajó recogiendo trigo en Winnipeg y después encontró un empleo más estable como hortelano en un rancho ganadero de Alberta. Fanny estuvo a su lado durante una parte de los dos años que pasó allí, pero por el motivo que fuera, su sueño de empezar una nueva vida en Canadá no se hizo realidad. Sin embargo, cuando Ted regresó a Inglaterra era un hombre más fuerte y en forma.

Al cabo de unos años, él y Fanny compraron una pequeña finca en Hampshire, donde Ted criaba cerdos, abejas y gallinas, y cultivaba flores, frutas y verduras. Durante cinco años, en la Segunda Guerra Mundial, trabajó en la emisora de radio del almirantazgo en Londres; mi madre recuerda la maleta de piel de cerdo que Ted llevaba consigo en el tren, llena hasta los topes de carne de animales sacrificados en casa y de verduras de la granja. Él y la maleta volvían con suministros de azúcar, mantequilla y té. Mi madre cuenta, no sin orgullo, que la familia nunca tuvo que comer margarina durante la guerra y que Ted incluso cultivaba su propio tabaco.

Recuerdo su buen humor y su carácter afectuoso, un afecto que emanaba de un hombre que, a mis ojos de niña, me parecía robusto y feliz. No resultaba imponente ni hacía ostentación de sus traumas. Dedicaba horas al cuidado del huerto y del invernadero, y casi siempre tenía la pipa pegada a la boca y una bolsa de tabaco a mano. En nuestra mitología familiar, su larga y saludable vida —vivió hasta muy avanzados los setenta años—, así como la superación de

algunos de los terribles abusos que experimentó, se atribuyen a las propiedades reparadoras de la horticultura y del cultivo de la tierra.

Ted murió repentinamente cuando yo tenía doce años, por la rotura de un aneurisma mientras estaba paseando a su queridísimo perro pastor de Shetland. El periódico local publicó un obituario titulado: «Ha muerto el que fuera el tripulante de submarino más joven del país», en el que contaban que le habían dado por muerto en dos ocasiones durante la Primera Guerra Mundial y que, cuando él y un grupo de otros prisioneros escaparon de la fábrica de cemento, habían aguantado durante veintitrés días a base de agua. Las últimas palabras del obituario daban fe de su amor por la jardinería: «Dedicaba gran parte de su tiempo libre a trabajar en su extenso jardín y se hizo famoso en su pueblo por el cultivo de varias orquídeas poco comunes».

En su fuero interno, mi madre debió de inspirarse en su ejemplo cuando la muerte de mi padre, que aún no había cumplido los cincuenta, la dejó viuda a una edad relativamente joven. En la primavera del año siguiente, encontró un nuevo hogar y emprendió la tarea de restaurar el jardín de la casita de campo abandonada. Yo, que por aquel entonces era la típica joven egocéntrica, me di cuenta de que, en paralelo con los trabajos de cavar y arrancar las malas hierbas, se estaba produciendo un proceso de asimilación de la pérdida.

En esa época, no creía que la jardinería fuera algo de lo que me ocuparía durante mucho tiempo. Me interesaba el mundo de la literatura y quería llevar una vida orientada a lo intelectual. Para mí, la jardinería era una forma de tarea

doméstica al aire libre, y mi disposición para arrancar hierbas era la misma que para hornear bollos o lavar cortinas.

Mi padre había ingresado de forma intermitente en el hospital durante mis años en la universidad y murió justo cuando yo empezaba el último curso. La noticia nos llegó a altas horas de la madrugada por teléfono, y en cuanto amaneció salí a caminar por las calles vacías de Cambridge y crucé el parque hasta al río. Era un día luminoso y soleado de octubre y todo en el mundo era verdor y quietud. Los árboles, la hierba y el agua me consolaban hasta cierto punto, y en ese entorno apacible, logré reconocer para mí misma la horrible realidad de que, por hermosa que fuera la mañana, mi padre ya no viviría para verla.

Puede que este lugar verde y húmedo me recordara tiempos más felices y el paisaje que me había impresionado por primera vez cuando era niña. Mi padre tenía un barco en el Támesis, y cuando mi hermano y yo éramos pequeños, pasamos muchos festivos y fines de semana en el agua —una vez hicimos una expedición hasta el nacimiento del río— o lo más cerca posible. Recuerdo el silencio de la niebla matinal, la sensación de libertad en verano jugando en los prados y pescando con mi hermano, en lo que entonces era nuestro pasatiempo favorito.

Durante mis últimos semestres en Cambridge, la poesía adquirió una nueva dimensión, más emotiva. Mi mundo había cambiado para siempre y me aferré a los versos que hablaban del consuelo de la naturaleza y del ciclo de la vida. Dylan Thomas y T. S. Eliot me reconfortaron, pero sobre todo recurrí a Wordsworth, el poeta que había aprendido

a mirar la naturaleza, no como en la época

de mi juventud irreflexiva, sino escuchando a menudo

la sosegada y triste música de la humanidad.[2]

El dolor aísla, aunque se trate de una experiencia compartida. La muerte que destroza a una familia genera una necesidad de apoyo mutuo, pero al mismo tiempo todo el mundo está desolado, todo el mundo está abatido. Tenemos tendencia a protegernos de las emociones demasiado fuertes, y resulta más fácil dejar que los sentimientos afloren lejos de los demás. Los árboles, el agua, las piedras y el cielo quizá sean impermeables a las emociones humanas, pero no nos rechazan. La naturaleza no se altera con nuestros sentimientos y al no haber contagio podemos experimentar una especie de consuelo que ayuda a aliviar la soledad de la pérdida.

En los primeros años que siguieron a la muerte de mi padre me sentí atraída por la naturaleza, pero no la de los jardines, sino la del mar. Esparcimos sus cenizas cerca de su casa natal en la costa sur, en las aguas del Solent, un estrecho marino que separa la isla de Wight de Gran Bretaña, lleno de toda clase de embarcaciones, pero fue en las largas y solitarias playas del norte de Norfolk, con apenas un barco a la vista, donde encontré un mayor consuelo. El horizonte era lo más amplio que había visto. Me parecía estar en los confines del mundo conocido, lo más cerca posible de mi padre.

Al estudiar a Freud para uno de mis exámenes, empecé a interesarme por el funcionamiento de la mente. Renuncié a mis planes de doctorarme en literatura y decidí cursar estudios de Medicina. Luego, en el tercer año de mi formación médica, me casé con Tom, para quien la jardinería era una forma de vida. Decidí que si a él le gustaba, a mí también, pero para ser

sincera aún era escéptica en cuanto a la jardinería. En ese momento me parecía una tarea doméstica más, aunque fuese más agradable (mientras luciera el sol) estar al aire libre que encerrada en casa.

Al cabo de unos años, ya con nuestra hija Rose, nos mudamos a una antigua granja reformada cerca de donde vivía la familia de Tom, en Serge Hill (Hertfordshire). Durante los años siguientes a Rose se le sumaron Ben y Harry, mientras Tom y yo nos lanzábamos a crear un jardín desde la nada. El Granero, como habíamos llamado a nuestro nuevo hogar, estaba rodeado de campo abierto y su emplazamiento en una colina orientada al norte y expuesta a los cuatro vientos significaba que, en primer lugar, necesitábamos protección. Dividimos el pedregal que nos rodeaba en varias parcelas, en las que plantamos árboles y setos y pusimos vallas de mimbre, además de trabajar la tierra para mejorarla. Nada de esto se podría haber hecho sin la enorme ayuda y el aliento de los padres de Tom y la buena disposición de numerosos amigos. Cuando organizábamos la recogida de piedras, Rose, sus abuelos, tíos y tías se sumaban a la tarea de llenar un sinfín de cubos de piedras y guijarros que luego nos llevábamos de allí en carretilla.

Yo estaba desarraigada física y emocionalmente y necesitaba reconstruir mi sentimiento de pertenencia, pero aun así, no tenía muy claro que la jardinería pudiera ayudarme a echar raíces. De lo que sí me daba cuenta era de la importancia cada vez mayor del jardín en la vida de nuestros hijos. Empezaron a hacer escondrijos en los arbustos y pasaban horas en los mundos imaginarios que ellos mismos creaban, así que el jardín era un lugar imaginario y real a la vez.

La energía creativa y la visión de Tom fueron el motor que dio impulso a nuestro jardín, porque no fue hasta que nuestro hijo menor, Harry, dio sus primeros pasos cuando por fin empecé a cultivar plantas. Me interesé por las hierbas aromáticas y devoré libros sobre ellas. Esta nueva área de aprendizaje dio lugar a experimentos culinarios y a un pequeño jardín de hierbas aromáticas que convertí en algo «mío». Tuve algunos percances, como una borraja que se me descontroló y una jabonera que se resistía a morir, pero comer platos condimentados con todo tipo de hierbas cultivadas en casa supuso una mejora en nuestra calidad de vida y, a partir de ahí, no tuvimos que dar más que un paso para cultivar nuestras propias verduras. ¡En esta etapa, no hubo nada que me entusiasmara tanto como mis hortalizas!

En esa época, yo tenía treinta y tantos años y trabajaba de psiquiatra junior para la sanidad pública inglesa. Al darme una recompensa a mis esfuerzos que podía verse, la horticultura servía de contrapunto a mi vida profesional, en la que trabajaba con las propiedades mucho más intangibles de la mente. El trabajo en consultorios y clínicas me llevaba a hacer vida de puertas adentro, pero la horticultura me conducía al exterior.

Descubrí el placer de pasear por el jardín dejando vagar el pensamiento, fijándome solo en cómo las plantas cambiaban, crecían, enfermaban y daban fruto. Poco a poco fue transformándose la forma en que veía tareas tan prosaicas como arrancar las malas hierbas, cavar con la azada y regar; llegué a darme cuenta de que lo más importante no es hacerlas, sino entregarse plenamente a ellas. Regar es relajante —

siempre y cuando no se tenga prisa— y, resulta curioso, al terminar te sientes fresca, como las propias plantas.

Lo que más me entusiasma de la jardinería, tanto entonces como ahora, es cultivar plantas a partir de la semilla. Las semillas no te dan ninguna pista de lo que está por venir, y su tamaño no guarda relación con la vida que esconden en su interior. Las judías brotan súbita y espectacularmente, y aunque no sean hermosas, hacen patente su vigor desde el principio. Las semillas de tabaco son diminutas como motas de polvo tanto que ni siquiera puedes ver dónde las has sembrado. Parece imposible que puedan crecer muy bien y mucho menos que te den nubes de flores perfumadas de tabaco, sin embargo, es así. Puedo sentir el apego que crea en mí esa nueva vida porque acabo yendo una y otra vez, casi de forma compulsiva, a echar un vistazo a mis semillas y plántulas; saliendo al invernadero, conteniendo la respiración al entrar, sin querer interrumpir nada, la quietud de una vida que acaba de nacer.

Básicamente, cuando te dedicas a la horticultura las estaciones son una realidad indiscutible, aunque a veces consigas retrasar algo las cosas: sembraré las semillas o plantaré las plántulas el fin de semana que viene. Llega un momento en que te das cuenta de que el retraso está a punto de convertirse en una oportunidad perdida, una ocasión desaprovechada; pero es como lanzarse a las aguas de un río: en cuanto has pasado las plantas del semillero al huerto, te dejas arrastrar por la energía del calendario terrestre.

La horticultura me gusta en particular a principios de verano, cuando las plantas crecen con más fuerza y hay mucho que hacer. En cuanto empiezo, no quiero parar. Continúo hasta

el atardecer, cuando ya casi está demasiado oscuro para ver lo que hago. Cuando termino, las luces de casa están encendidas y su calor me atrae hacia dentro. A la mañana siguiente, cuando me asomo al exterior, lo veo: el trozo de tierra en el que estaba trabajando ha cambiado de aspecto de la noche a la mañana.

Por supuesto, no hay hortelano que no vea desbaratados sus planes. Momentos en los que sales de casa expectante y lo único que te encuentras son los restos mortales de unos preciosos lechuguinos o una hilera de coles devorada sin piedad. Hay que reconocer que los hábitos alimentarios egoístas de las babosas y los conejos pueden desencadenar ataques de rabia e impotencia, mientras que el aguante y la vitalidad de las malas hierbas pueden resultar muy, pero muy agotadores.

No toda la satisfacción de cuidar de las plantas tiene que ver con la creación. Lo bueno de ser destructiva en el jardín es que no solo es permisible, sino que es algo «necesario»; porque si no destruyes, te invaden. Muchas de las acciones que realizamos al cuidar el huerto o el jardín están cargadas de agresividad, como usar las tijeras de podar, cavar un bancal profundo, matar babosas o moscas negras o arrancar grama u ortigas. Puedes llevarlas a cabo con entusiasmo y sin miramientos porque todas son formas de destrucción al servicio del crecimiento. Una larga sesión en el jardín con esta clase de actividades puede dejarte muerta de cansancio, pero extrañamente renovada por dentro: purgada y al mismo tiempo revitalizada, como si mientras tanto hubieras estado trabajando en ti misma. Es una especie de catarsis hortícola.

Cada año, al término del invierno, el invernadero me atrae con

su calor cuando el mundo exterior se enfría con el ventoso marzo. ¿Qué tiene de especial entrar en un invernadero? ¿Es el nivel de oxígeno en el aire o la calidad de la luz y el calor? ¿O simplemente la cercanía de las plantas con su verdor y su aroma? Es como si todos los sentidos se aguzaran en el interior de este espacio íntimo y resguardado.

Un día nuboso de primavera del año pasado estaba absorta en las tareas del invernadero —regar, sembrar semillas, remover el compost, entre otras muchas cosas—, cuando el cielo se despejó y, al entrar el sol a raudales, me sentí transportada a otro mundo: un mundo de verde iridiscente, lleno de hojas translúcidas a través de las cuales brillaba la luz. Las gotitas esparcidas sobre todas las plantas recién regadas captaban el brillo exquisito del sol. Por un breve instante, me embargó una sensación de bondad de la tierra, una sensación que he conservado intacta en la memoria como un don.

Ese día sembré algunos girasoles en el invernadero. Cuando pasé los plantones al huerto al cabo de un mes, pensé que tal vez algunos no fueran a sobrevivir; los de mayor tamaño parecían bien encaminados, pero los demás se me antojaban rezagados, indefensos al aire libre. Observé satisfecha cómo iban creciendo y fortaleciéndose, aunque todavía sintiera que había que vigilarlos. Luego empezaron a crecer con más fuerza y centré mi atención en otras plantas de semillero más vulnerables.

Veo la jardinería como una iteración: hago algo y luego la naturaleza hace su parte, después actúo en función de lo que la naturaleza haya hecho, y así sucesivamente, como en una especie de conversación. No son susurros o gritos o cualquier tipo de charlas, pero en este ir y venir hay un diálogo diferido

y constante. Tengo que confesar que a veces soy yo quien tarda más en responder y a veces no reacciona, por lo que es bueno tener plantas que puedan sobrevivir a algún descuido. Y si pasas una temporada fuera, a tu regreso la expectación es mayor, como si fueras a descubrir lo que alguien ha estado haciendo en tu ausencia.

Un día me di cuenta de que toda la hilera de girasoles se mostraba férrea, independiente y orgullosa, a punto de florecer. No sabía cuándo y cómo habían llegado a ser tan altos. Pronto la primera planta que me había parecido mejor encaminada, y que seguía siendo la más fuerte, me contempló desde su gran altura con toda la amplia circunferencia de su brillante flor amarilla. Me sentía diminuta en su presencia, pero extrañamente reafirmada al saber que era yo quien había puesto su vida en marcha.

Al cabo de un mes, ¡cómo habían cambiado! Las abejas los habían limpiado, tenían los pétalos descoloridos y el más alto apenas podía sostener la cabeza, cada vez más gacha. ¡Antes tan orgullosos y ahora tan melancólicos! Tuve el impulso de cortarlos, pero sabía que si resistía su tristeza andrajosa durante un tiempo, se secarían al sol y adquirirían un aspecto diferente que nos anunciaba el otoño.

Cuidar un jardín o un huerto implica una especie de «conocimiento» que en cierto modo está en continua evolución. Implica perfeccionar y desarrollar una comprensión de qué funciona y qué no. Tienes que construir una relación con el lugar en su totalidad: el clima, el suelo y las plantas que crecen en él. Estas son las realidades con las que debemos lidiar, y a lo largo del camino casi siempre hay que renunciar a ciertos sueños.

Nuestra rosaleda, que empezamos a crear cuando parcelamos el terreno pedregoso, fue uno de esos sueños frustrados. Habíamos llenado macizos con las más bellas rosas antiguas, como la Belle de Crécy, la Cardinal de Richelieu y la Madame Hardy, pero mi favorita era la delicada, embriagadora y exquisita Fantin-Latour, con sus pétalos planos, arrugados como papel de seda rosa claro. Suave y aterciopelada, puedes acariciarla con la nariz y perderte en su aroma. Entonces no sabíamos que estaría tan poco tiempo con nosotros, pero no pasó mucho tiempo antes de que empezaran a decaer por las condiciones en las que vivían. Nuestro suelo no era adecuado para los rosales, y encima les faltaba ventilación debido a las vallas de mimbre. Cada estación se convertía en una batalla para mantener a raya la mancha negra y el mildiu que los atacaban cada vez más y, si no los tratábamos, tenían un aspecto triste y enfermo. No queríamos arrancarlos, pero ¿qué sentido tiene cultivar algo con la naturaleza en contra? Ninguno, claro, y desaparecieron. ¡Oh, cómo los eché y los echo de menos! Aunque hoy no crezca ni una rosa en esos parterres, que hace tiempo fueron reemplazados por macizos de hierbas perennes, seguimos llamándolo la «rosaleda», y así pervive su recuerdo.

Ni a Tom ni a mí nos gustaba la idea de rociar las plantas con productos químicos, pero yo les temía aún más debido a la enfermedad de mi padre, que, cuando yo era pequeña, sufrió una insuficiencia de la médula ósea provocada por la exposición a una toxina ambiental. Nunca aclaramos qué había provocado el desastre, pero entre los posibles culpables se encontraban un pesticida prohibido desde hacía tiempo que guardábamos en el cobertizo del jardín y un antibiótico que le

habían recetado cuando enfermó durante unas vacaciones en Italia durante el verano anterior. Mi padre estuvo a punto de morir, pero el tratamiento que recibió revirtió en parte el daño, y aunque no se curó del todo, consiguió vivir catorce años más. Era alto y físicamente fuerte, así que a veces se nos olvidaba que vivía con solo la mitad de la médula ósea; sin embargo, la enfermedad seguía al acecho, y cuando padecía alguna de las crisis esporádicas de salud que ponían en peligro su vida, no podíamos hacer más que esperar.

En esa fase de mi infancia, había un jardín que atraía mi imaginación con mucha más fuerza que el de nuestra casa. Mi madre nos llevaba a mi hermano, a mí y a mis amigos a Isabella Plantation, el jardín arbolado de Richmond Park. En cuanto llegábamos, salíamos corriendo y desaparecíamos entre los enormes rododendros para disfrutar del placer de explorarlos y escondernos en ellos. Tan densos eran los arbustos que podías perderte en su interior durante un rato y sentir el pánico de la separación.

Había otro elemento más inquietante en ese jardín. En un pequeño claro, en lo profundo del bosque, descubrimos una caravana de madera pintada de rojo y amarillo, que tenía un letrero tallado sobre la puerta: «Dejad toda esperanza los que entráis». Solíamos retarnos a desafiar la tácita prohibición, pero la idea de dejar toda esperanza no era algo que pudieras tomarte a la ligera. Era como si al abrir esa puerta un horror inenarrable fuera a liberarse y a abatirse sobre el mundo. Al final, como todo lo desconocido, la imaginación demostró ser mucho más poderosa que la realidad. Un día, cuando por fin abrimos la puerta, no vimos más que un sencillo interior

pintado de amarillo con una litera de madera y, por supuesto, nada terrible pasó.

Mientras la experiencia te va modelando no te das cuenta porque todo lo que te ocurre no es más que tu vida; no hay otra vida, y todo forma parte de ti. Solo mucho más tarde, cuando empecé a formarme como psicoanalista y emprendí mi propio autoanálisis, reconocí lo mucho que la enfermedad de mi padre había sacudido las estructuras de mi universo infantil. Llegué a comprender por qué el cartel de advertencia que colgaba sobre la puerta de la caravana había fascinado de tal modo mi imaginación de niña y también por qué, a los dieciséis años, me llamó la atención el accidente de una fábrica de productos químicos de la ciudad italiana de Seveso. [3] Un incendio y la explosión posterior liberaron una nube de gas tóxico de consecuencias devastadoras, cuya verdadera magnitud tardó en manifestarse. El suelo quedó envenenado y la salud de la población local sufrió graves consecuencias a largo plazo. El desastre de Seveso me impactó, y por primera vez tomé conciencia de los problemas medioambientales y de sus repercusiones políticas. El inconsciente funciona de tal manera que no vi un paralelismo con el producto químico desconocido que había hecho enfermar tan gravemente a mi padre. Creía que solo era el pujante despertar de mi conciencia medioambiental.

Remover el pasado y revisitar recuerdos como este en mi autoanálisis supuso un tipo distinto de despertar: a la vida de la mente. Llegué a comprender que la procesión puede ir por dentro y que los sentimientos a veces ocultan otros sentimientos. Las nuevas percepciones sacuden y agitan la mente como una ola, y aunque algunas sean positivas y

reparadoras, otras pueden ser más difíciles de asimilar y de digerir. Mientras tanto, me dedicaba a la horticultura.

Un jardín te da un espacio físico protegido que ayuda a aumentar tu percepción de tu espacio mental y te da tranquilidad para escuchar tus pensamientos. Cuanto más te sumerges en el trabajo manual, más libertad tienes en tu interior para poner en orden tus sentimientos y para trabajarlos. Hoy recurro a la horticultura como una forma de relajar y descomprimir la mente. Sea como fuere, la maraña de pensamientos que se me amontonan en la cabeza se aclara y se asienta a medida que voy llenando el cubo de las malas hierbas. Las ideas que estaban latentes salen a la superficie y pensamientos apenas formulados se combinan a veces y de pronto cobran forma. En momentos como estos, parece que, aparte de toda esta actividad física, también me dedico a cultivar la mente.

He llegado a comprender que en la creación y el cuidado de un jardín pueden intervenir procesos existenciales profundos. Por eso me pregunto cómo es posible que la horticultura ejerza en nosotros este efecto. ¿Cómo puede ayudarnos a encontrar o a reencontrar nuestro lugar en el mundo cuando creemos que lo hemos perdido? A estas alturas del siglo XXI, con unas tasas de depresión y ansiedad y de otros trastornos mentales que parecen aumentar cada día y con un modo de vida cada vez más urbanizado y dependiente de la tecnología, es, quizá, más importante que nunca entender las muchas formas en que la mente y el jardín interactúan.[4]

Las propiedades restauradoras de huertos y jardines se conocen desde la Antigüedad. Hoy, la jardinería figura siempre como uno de los diez pasatiempos más populares en

muchos países del mundo. El cuidado de un jardín es una actividad enriquecedora y para muchas personas, junto con tener hijos y criar una familia, cuidar un huerto es una de las cosas más importantes de su vida. Por supuesto, también hay gente para la que la jardinería es una carga y que preferiría dedicarse a otra cosa, pero muchos reconocen que la combinación de ejercicio al aire libre y actividad inmersiva nos serena y revitaliza. Aunque hay otras formas de ejercicio ecológico y actividades creativas con efectos igual de beneficiosos, la estrecha relación que se forma con las plantas y la tierra es exclusiva de la horticultura. El contacto con la naturaleza nos afecta a varios niveles; a veces nos llena por completo y nos damos cuenta del todo de sus efectos, pero también influye en nosotros de un modo lento y subconsciente que puede ser de especial utilidad para las personas que sufren traumas, enfermedades y la pérdida de seres queridos.

El poeta William Wordsworth indagó, quizá con más intensidad que nadie, en la influencia de la naturaleza en la vida interior de la mente. Estaba dotado de una gran clarividencia psicológica y su capacidad para plasmar el subconsciente ha hecho que algunos le consideren un precursor del psicoanálisis.[5] En un alarde de intuición, confirmado por la neurología actual, Wordsworth comprendió que nuestras percepciones sensoriales no se registran de forma pasiva, sino que construimos la experiencia a medida que la experimentamos.[6] Por utilizar sus palabras, además de percibirlo, «creamos a medias» el mundo que nos rodea. La naturaleza anima a la mente y la mente, a su vez, a la naturaleza. Wordsworth creía que una relación viva con la naturaleza como esta es una fuente de energía que puede

fomentar el desarrollo saludable de la mente. También entendía qué significa dedicarse a la jardinería.

Para Wordsworth y su hermana Dorothy, trabajar juntos en su jardín fue un importante acto de restitución en respuesta a la pérdida de unos seres queridos, ya que sus padres murieron cuando eran jóvenes, a raíz de lo cual soportaron una larga y penosa separación.[7] Cuando ambos se instalaron en Dove Cottage, en la región inglesa de los Lagos, el jardín que crearon se convirtió en un elemento central de su vida y les ayudó a recuperar el sentido interior de hogar. Cultivaban hortalizas, plantas medicinales y de uso doméstico, pero gran parte del terreno, que formaba una pendiente muy empinada, mantenía su aspecto natural. Este pequeño «rincón de montaña»,[8] como Wordsworth lo llamaba, era generoso en «obsequios» como las flores, helechos y musgos silvestres que él y Dorothy recogían en sus paseos y, como ofrendas de la tierra, llevaban a casa.

Wordsworth, que solía trabajar en sus poemas en el jardín, definió la esencia de la poesía como «emoción recordada en la tranquilidad»,[9] y es cierto que todos necesitamos encontrarnos en un entorno adecuado para entrar en ese estado de serenidad mental necesario para procesar emociones intensas o agitadas. Eso era exactamente lo que le proporcionaba el jardín de Dove Cottage, con la sensación de seguridad de su recinto cerrado y las preciosas vistas que ofrecía. Wordsworth escribió muchos de sus mejores poemas durante el tiempo que vivió allí y adquirió lo que se convertiría en un hábito permanente de marcar el ritmo y cantar sus versos en voz alta mientras caminaba por los senderos de un jardín.[10] Así pues, el jardín es tanto el lugar físico donde se vive

como el lugar donde habita la mente; y en el caso de Wordsworth resulta aún más significativo por el hecho de haberle dado forma con sus propias manos y con las de Dorothy.

El amor de Wordsworth por la horticultura es un aspecto poco conocido de su vida, pero hasta una edad muy avanzada conservó dicha afición.[11] Creó varios jardines distintos; entre ellos, un jardín de invierno resguardado para su mecenas, lady Beaumont. Concebido como refugio terapéutico, estaba diseñado para aliviar los ataques de melancolía de la aristócrata. Según Wordsworth, la función de un jardín como este era «ayudar a la naturaleza a conmover los ánimos».[12] Al ofrecernos una dosis concentrada de los efectos curativos de la naturaleza, los jardines influyen ante todo en nuestras emociones, pero por mucho que los convirtamos en refugio, seguimos estando, en palabras de Wordsworth, «en medio de la realidad de las cosas»; una realidad que abarca todo lo que hay de bello en la naturaleza, así como el ciclo de la vida y el paso de las estaciones. Dicho de otro modo, aunque nos sirvan de refugio, los jardines también nos ponen en contacto con aspectos fundamentales de la vida.

Como suspendido en el tiempo, el espacio protegido del jardín permite que nuestro mundo interior y el exterior coexistan libres de las presiones de la vida cotidiana. Los jardines, en este sentido, nos ofrecen un espacio «intermedio» que puede ser un lugar de encuentro entre nuestro yo más interior, cargado de sueños, y el mundo material. Esta difuminación de los límites es lo que el psicoanalista Donald Winnicott denomina un área de experiencia «transicional».[13] El concepto de procesos de transición de Winnicott se vio

influido hasta cierto punto por la idea de Wordsworth de que vivimos en este mundo combinando percepción e imaginación.

Winnicott también era pediatra y su modelo de la mente se basa en la relación del niño con la familia y del bebé con la madre.[14] Insiste en que el bebé solo puede existir gracias a la relación con quien lo cuida. Cuando miramos desde fuera a la madre y al bebé, es fácil distinguirlos como dos personas independientes, pero la experiencia subjetiva de cada uno no establece una distinción tan clara. Su relación supone un área importante de solapamiento, o «intermedia», en la cual la madre percibe los sentimientos del bebé mientras este los expresa y el bebé, a su vez, aún no sabe dónde comienza él y dónde termina su madre.

Al igual que no puede existir un bebé sin cuidador, el jardín tampoco puede existir sin un jardinero. El jardín es siempre la expresión de la mente de alguien y el resultado del cuidado de alguien. En el cuidado del jardín tampoco se puede distinguir claramente entre lo que «soy yo» y lo que «no soy». Cuando examinamos lo que hemos hecho, ¿cómo podemos separar lo que nos proporciona la naturaleza y nuestra aportación? Ni siquiera alcanzamos a diferenciarlo en plena acción. A veces, cuando estoy absorta por completo haciendo algo en el jardín, tengo la sensación de que formo parte de él y este de mí; la naturaleza fluye hacia mí y a través de mí.

El jardín encarna el espacio de transición «intermedio» entre el hogar y el paisaje que se encuentra más allá. En el jardín, la naturaleza salvaje y la cultivada se superponen y el jardinero que remueve la tierra no se contradice con los paraísos soñados ni con los ideales civilizados de refinamiento y belleza. El jardín es un lugar donde estas polaridades

convergen, tal vez el único lugar donde pueden unirse con tanta libertad.

Winnicott creía que el juego era psicológicamente reparador, pero insistía en que, para entrar en un mundo imaginario, tenemos que sentirnos seguros y libres del juicio ajeno.[15] Empleó una de sus típicas paradojas para plasmar esta experiencia al escribir la importancia que tiene para el niño el desarrollo de la capacidad de estar «solo en presencia de la madre».[16] Cuando estoy atareada en el huerto o en el jardín, vuelvo a sentirme a menudo absorta en un juego, como si en la seguridad del cercado me encontrase en el tipo de compañía que me permite estar sola y adentrarme en mi mundo. Es un hecho cada vez más reconocido que tanto soñar despierto como jugar contribuyen a nuestra salud mental y sus beneficiosos efectos no cesan al final de la infancia.

La inversión emocional y material que supone trabajar en un lugar hace que con el tiempo este se imbrique en nuestra identidad. En este sentido, también puede ser un elemento protector de nuestra identidad, un amortiguador para cuando las cosas se ponen feas. Sin embargo, con la pérdida de la relación de arraigo tradicional a los lugares, hemos dejado de tener también los efectos virtualmente estabilizadores del apego a un lugar.

El pionero en el campo de la teoría del apego fue el psiquiatra y psicoanalista John Bowlby en la década de 1960, una teoría que en la actualidad cuenta con una amplia base de investigaciones.[17] Bowlby consideraba el apego como «el fundamento» de la psicología humana. También era un entusiasta de la naturaleza, lo que influyó en el desarrollo de sus ideas. Describió que año tras año las aves regresan al

mismo lugar para construir sus nidos, a menudo cerca de donde nacieron, y que los animales no vagan al azar, como a menudo se cree, sino que ocupan un territorio «de residencia» alrededor de su guarida o madriguera.[18] De la misma forma, escribió: «El entorno de cada hombre es único y singular».

El apego a un lugar y el apego a las personas comparten un camino evolutivo, y en ambos casos la singularidad es fundamental.[19] Alimentar a un bebé no basta para suscitar el apego, porque estamos codificados biológicamente para apegarnos mediante unos olores, texturas y sonidos concretos, además de la sensación de placer. Los lugares también evocan sensaciones y los entornos naturales son particularmente ricos en las placenteras. Hoy estamos cada vez más rodeados de lugares funcionales carentes de carácter e individualidad, como supermercados y centros comerciales. Aunque nos proporcionan comida y otras cosas útiles, no desarrollamos lazos afectivos con ellos; de hecho, a menudo no tienen nada de reparador. El resultado es que la noción de lugar en la vida contemporánea se ha reducido cada vez más a un telón de fondo, y la interacción, si la hay, tiende a ser de carácter transitorio, más que una relación viva que pueda mantenerse.

El elemento clave de las teorías de Bowlby es la idea de que la madre es el primer lugar. Los niños buscan sus brazos protectores cuando están asustados, cansados o disgustados. Este «refugio» se convierte en lo que Bowlby llamó una «base segura» por medio de pequeñas experiencias repetidas de separación y pérdida seguidas de reencuentros y recuperaciones. Una vez adquirida la sensación de seguridad, el niño se atreve a bucear en su entorno, pero con los ojos puestos en su madre como lugar seguro al que regresar.

En el caso de los niños y niñas de hoy, es una triste realidad que el juego al aire libre se ha convertido en una rareza, cuando tradicionalmente los parques y jardines proporcionaban el escenario para un importante tipo de juego imaginativo e indagador. La creación de escondrijos en los arbustos como zonas «libres de adultos» es una forma de ensayar la futura independencia y también desempeñan un papel emocional. Las investigaciones demuestran que, cuando los niños están enfadados, utilizan instintivamente sus lugares «especiales» como refugio seguro en el que se sienten protegidos mientras disminuye su agitación emocional.[20]

El apego y la pérdida, como reveló Bowlby, van a la par. No estamos programados para el desapego, sino para buscar el reencuentro. Es la misma fuerza de nuestro sistema de apego la que hace que recuperarse de una pérdida sea algo tan doloroso y difícil. Aunque tenemos una gran capacidad innata para establecer vínculos, no hay nada en nuestra biología que nos ayude a lidiar con la ruptura de aquellos, y eso significa que el duelo es algo que tenemos que aprender por experiencia.

Para hacer frente a la pérdida necesitamos encontrar o reencontrar un refugio seguro y sentir el consuelo y la empatía de los demás. Para Wordsworth, que había sufrido el dolor de la muerte de sus padres en su niñez, los aspectos apacibles del mundo natural le proporcionaban una presencia consoladora y compasiva. La psicoanalista Melanie Klein alude a ello en uno de sus artículos sobre el duelo, donde escribe: «El poeta nos dice que la naturaleza está de luto con el doliente».[21] Y a continuación señala que, para salir del duelo necesitamos recuperar el sentido de la bondad en el mundo y en nosotros.

Cuando alguien muy cercano muere, es como si una parte de nosotros también lo hiciera. Queremos aferrarnos a esa cercanía y acabar con nuestro dolor emocional. Sin embargo, en algún momento surge la pregunta: ¿podemos volver a vivir? Al ocuparnos de un huerto y nutrir y cuidar las plantas nos enfrentamos continuamente a la desaparición y el retorno. Los ciclos naturales de crecimiento y descomposición pueden ayudarnos a entender y aceptar que el duelo forma parte del ciclo de la vida y que, cuando no podemos pasarlo, es como si un invierno perpetuo se apoderara de nosotros.

También nos pueden ayudar los rituales u otras formas de acción simbólica que nos permiten dar sentido a la experiencia. Sin embargo, en el mundo laico y consumista en el que muchos de nosotros vivimos hoy, hemos perdido el contacto con los ritos tradicionales y de paso que podrían ayudarnos a navegar por la vida. La misma jardinería puede ser una forma de ritual. Transforma la realidad externa y hace que surja la belleza a nuestro alrededor, pero también actúa en nuestro interior, gracias a su significado simbólico. El jardín nos pone en contacto con un conjunto de metáforas que han moldeado profundamente la psique humana durante miles de años; metáforas tan profundas que están medio escondidas en nuestro pensamiento.[22]

La jardinería es lo que sucede cuando convergen dos energías creadoras: la humana y la de la naturaleza. Es un lugar de superposición entre lo que es «yo» y «no yo», entre lo que podemos concebir y lo que el entorno nos da para trabajar. Así, salvamos la brecha entre los sueños que tenemos en la cabeza y el suelo que tenemos bajo los pies, y sabemos que,

aunque no seamos capaces de detener las fuerzas de la muerte y la destrucción, al menos sí podemos desafiarlas.

En algún lugar de los recovecos de mi memoria se escondía una historia que debí de escuchar durante la infancia y de la que me acordé al escribir este libro. Es un clásico cuento de hadas de esos en los que hay un rey que tiene una hija encantadora y pretendientes que hacen cola para obtener su mano. El rey decide deshacerse de los pretendientes con un reto imposible. Decreta que la única persona que podrá casarse con su hija será quien le traiga un objeto tan único y tan especial que nadie en el mundo lo haya visto antes. Su mirada, y solo la suya, tiene que ser la primera en posarse sobre él. Los pretendientes viajan, como puede suponerse, a lugares lejanos y exóticos en busca del objeto que esperan que les asegure el éxito y regresan con regalos inusuales y novedosos que ni siquiera ellos han visto. Sin embargo, por más que sus descubrimientos estén primorosamente envueltos y sean extraordinarios, otros ojos siempre los han visto antes; alguien los ha creado o los ha encontrado, como la gema de la mina de diamantes más profunda del mundo, que es el obsequio más raro y precioso de todos.

El jardinero del palacio tiene un hijo que está secretamente enamorado de la princesa e interpreta el reto de un modo distinto, gracias a su estrecha relación con el mundo natural. Los árboles que rodean el palacio están cargados de nueces y el hijo del jardinero le regala una al rey, junto con un cascanueces. El rey se sorprende al recibir algo tan común y corriente como una nuez, pero entonces el hijo del jardinero le explica que si el rey rompe la nuez verá algo que ningún otro ser vivo ha contemplado nunca. El rey, por supuesto, se ve

obligado a cumplir con su promesa; así, como en todo cuento de hadas que se precie, el pobre se convierte en rico y los enamorados viven felices y comen perdices. Pero el cuento también trata de las maravillas que la naturaleza nos revela si no las pasamos por alto. Más aún, es un cuento sobre el empoderamiento humano, porque la naturaleza es algo que está al alcance de todos.

Si no hubiera carencias en el mundo, nos faltaría la motivación para crear. Como escribió la psicoanalista Hanna Segal: «Cuando nuestro mundo interior se desmorona, cuando está muerto y sin amor, cuando nuestros seres queridos están despedazados y somos presa de la desesperación y la impotencia, es justo cuando debemos volver a crear nuestro mundo, juntar otra vez los pedazos, infundir vida a los trozos muertos, recrear la vida».[23] La jardinería consiste en poner en marcha la vida y las semillas, como trozos muertos, nos ayudan a crear el mundo de nuevo.

Es esa novedad lo que tanto nos atrae del jardín, la vida que vuelve a cobrar formas nuevas y distintas sin cesar. El jardín y el huerto son lugares donde podemos estar desde el principio y participar en su creación. Incluso una humilde parcela de patatas ofrece esta oportunidad, ya que al levantar la tierra salen a la luz unos tubérculos que ningunos ojos humanos había contemplado jamás.

2

Naturaleza verde: naturaleza humana

> ¿Quién iba a pensar que mi corazón marchito pudiera recobrar el verdor? Hundido se hallaba bajo la tierra.
>
> GEORGE HERBERT (1593-1633)[1]

Las campanillas de invierno son el primer signo de la nueva vida en nuestro jardín cuando aquel empieza a dar paso a la primavera. Los brotes verdes se abren camino entre la tierra oscura y sus humildes flores blancas expresan la más pura intención de alumbrar un nuevo principio.

Cada año en febrero, antes de que se marchiten las campanillas, arrancamos algunas y las volvemos a plantar. Aunque durante la mayor parte del año son invisibles, crecen y se multiplican bajo tierra. Los ratones de nuestra finca se alimentan de los otros bulbos del jardín, pero dejan las campanillas de invierno en paz, por lo que se multiplican sin problemas. No es que resulten atractivas solo porque forman un macizo, sino por lo que tienen de legado; las multitudes de campanillas de invierno que ahora cubren la parcela comenzaron a partir de unos cuantos cubos de bulbos que trasplantamos del jardín de la madre de Tom hace más de treinta años.

La renovación y la regeneración se producen de forma natural en el mundo de las plantas, pero la reparación psicológica no nos llega con igual naturalidad. Aunque la mente tiende de modo intrínseco a crecer y a desarrollarse, su funcionamiento no está libre de deficiencias. Muchas de nuestras respuestas automáticas ante el trauma y la pérdida —

como la evasión, la insensibilización, el aislamiento y el dar vueltas y más vueltas a pensamientos negativos— en realidad dañan las posibilidades de recuperación.

Los pensamientos ansiosos y obsesivos recurrentes que se presentan en la depresión crean un círculo vicioso. Este tipo de preocupación surge del esfuerzo de la mente por encontrar una lógica a las cosas, pero el intento de resolver problemas insolubles nos mete en un atolladero y nos impide avanzar. La depresión posee una doble circularidad porque, cuando estamos deprimidos, percibimos e interpretamos el mundo y a nosotros mismos mucho más negativamente, lo que a su vez alimenta el desánimo y refuerza el impulso de aislarnos. Lo cierto es que, abandonada a su suerte, la mente pronto nos lleva a un callejón sin salida.

Recuerdo a una paciente de hace muchos años que, bastante antes de que yo empezara a pensar en los efectos terapéuticos de la jardinería, plantó una semilla en mi mente. Kay vivía con sus dos hijos en un piso con un pequeño jardín. Sufría episodios recurrentes de depresión, algunos de los cuales habían sido graves. Su infancia estuvo marcada por la violencia y el abandono. Ya de adulta, le había costado mucho entablar relaciones y, en gran parte, crio a sus hijos sola. Los años de adolescencia de los chicos fueron muy conflictivos, y cuando ambos se fueron de casa en poco tiempo, Kay recayó en la depresión. Por primera vez en veinte años, se encontraba viviendo sola.

Durante su terapia quedó claro que había interiorizado muchos sentimientos negativos hacia sí misma, sentimientos cuyo origen se remontaba a su niñez y que le impedían incorporar cosas positivas en su vida porque en el fondo creía

que no las merecía. Si le pasaba algo bueno, al cabo de un tiempo empezaba a angustiarle la idea de perderlo. El resultado era que a menudo saboteaba sus relaciones y otras oportunidades de cambiar de vida, adelantándose así a unas decepciones que creía inevitables, como hasta cierto punto la propia experiencia le había enseñado. De este modo, la depresión puede retroalimentarse y convertirse en un estado en el que nos parece más seguro no dejar que crezca nada, no arriesgarnos a tener esperanzas, por miedo a que el desengaño nos lleve a una depresión aún más profunda.

Detrás del apartamento de Kay había un pequeño jardín que sus hijos habían destrozado durante años. Como ya no vivían en casa, Kay decidió recuperar ese espacio y, durante los meses siguientes, se aficionó a la jardinería. Un día me dijo: «Es el único momento en que me siento buena persona». Su afirmación me sorprendió, en parte por la convicción con la que la expresó, pero también por lo difícil que le resultaba sentirse buena persona.

Entonces, ¿qué entendía Kay por sentirse buena persona? Trabajar en el jardín la obligaba a dirigir la atención fuera de sí misma y le brindaba un refugio, dos cosas que le eran muy útiles. Y, por encima de todo, la jardinería le proporcionaba la confirmación en la vida real de que el mundo no era tan malo y ella tampoco. Kay descubrió que podía hacer que las cosas crecieran. La jardinería no le curó la depresión, que, al fin y al cabo, era crónica, pero le proporcionaba estabilidad y suponía una muy necesaria fuente de autoestima.

Aunque la jardinería y la horticultura son actividades creativas, no siempre gozan de aprecio. A veces se consideran triviales, unos pasatiempos «agradables» o unos lujos

superfluos; del mismo modo, a veces se las desdeña por ser un trabajo manual de poca categoría. La fuente de esta polarización se encuentra en la Biblia. El jardín del Edén era tan hermoso como exuberante y hasta que Adán y Eva fueron expulsados de él para trabajar la dura tierra, vivían en un estado de perfección. Si jardines y huertos se encuentran atrapados entre el paraíso, por un lado, y el trabajo realizado con el sudor de la frente, por otro, ¿dónde está entonces el justo medio? ¿Dónde podemos hallar la horticultura entendida como un trabajo que merece la pena?

La historia de san Maurilio, obispo de Angers a principios del siglo v, en cierta forma responde a esta pregunta.[2] Un día, mientras Maurilio oficiaba la misa, una mujer entró en la iglesia y le suplicó que la acompañara a administrar el santísimo sacramento a su hijo agonizante. Maurilio, que no se dio cuenta de la urgencia de la situación, continuó con la misa y, antes de que terminara, el niño ya había muerto. Consumido por el remordimiento y sintiéndose indigno de su cargo, el obispo se fue en secreto de Angers para embarcarse rumbo a Inglaterra. Durante la travesía, las llaves de la catedral de la ciudad se le cayeron por la borda y Maurilio lo consideró como una señal de que no debía volver. Una vez en Inglaterra, trabajó como hortelano al servicio de un ilustre aristócrata. Mientras tanto, los habitantes de Angers enviaron a una partida de hombres en busca de su amado obispo, al que encontraron, al cabo de siete años, en la mansión del noble, cuando Maurilio salía del jardín con productos para su amo. Lo saludaron calurosamente y Maurilio se asombró cuando le entregaron las llaves perdidas, que habían recuperado durante su viaje.

Al darse cuenta de que había sido perdonado, Maurilio reanudó su vida como obispo y fue canonizado. Está representado en unos frescos de Angers y en un retazo de tapiz que se conserva, cavando el huerto del noble inglés, rodeado de frutales y flores y ofreciendo los frutos de su trabajo a su señor.

Mi interpretación de la historia de Maurilio es que el remordimiento y el sentimiento de culpa que le atormentaron tras la muerte del muchacho destrozaron su sentido de la identidad y desencadenaron una forma de depresión. Durante mucho tiempo, Maurilio se esforzó por asimilar lo que consideraba una falla de sus obligaciones como pastor. Gracias a la horticultura encontró el modo de enmendar sus sentimientos de culpa e indignidad. Al final recobró la autoestima (simbolizada en la historia mediante la recuperación de las llaves), lo que le permitió regresar a su antiguo papel y volver a conectar con su comunidad.

Sin embargo, tras su muerte, los siete años que Maurilio pasó trabajando de hortelano se utilizaron en el contexto de la enseñanza religiosa como un ejemplo de cómo expiar las culpas «realizando nuestro trabajo con espíritu de penitencia». [3] En mi opinión, la historia de Maurilio no trata de penitencia o castigo. No huyó al desierto para cultivar una tierra hostil, como los primeros padres del cristianismo, ni emprendió un solitario exilio como san Focas y san Fiacro, los dos santos patronos de jardineros y hortelanos, sino que eligió cultivar flores y frutas en un lugar común y corriente. Es posible que por medio del trabajo en el huerto del noble encontrase una relación con su Dios que no exigía un exceso de autoflagelo, sino que, de una manera más benévola, le

brindaba una segunda oportunidad, una oportunidad de «cumplir» y finalmente reivindicar su papel en el mundo. Me gusta creer que es uno de los primeros ejemplos de las propiedades terapéuticas de la horticultura y he llegado a considerarlo una alegoría del potencial restaurador de la jardinería.

En el siglo VI, fue san Benito, con su *Regla*[4] para la vida monástica, quien de manera oficial situó la horticultura en un plano superior a la penitencia al proclamar la santidad del trabajo manual. En su momento, la idea que san Benito formuló por primera vez fue algo revolucionario, no solo dentro de la Iglesia, sino también en un contexto más amplio, en el que labrar la tierra era algo que se asociaba con los siervos y los atribulados campesinos. Para los monjes benedictinos, la horticultura era un elemento igualador y en los monasterios no había nadie demasiado importante o demasiado sabio para no trabajar en el huerto durante parte del día. Era una cultura basada en el cuidado y el respeto en la que las herramientas del hortelano debían tratarse con la misma reverencia que los vasos sagrados. Era una forma de vida en la que el cuerpo, la mente y el espíritu se mantenían en equilibrio y en la que la vida virtuosa era una expresión de nuestra interconexión con el mundo natural.

Después de la caída de Roma, la oscuridad se abatió sobre Europa y la tierra necesitaba con urgencia una regeneración. Durante el Imperio romano se habían creado latifundios que se trabajaban con mano de obra esclava, y la tierra se había explotado hasta casi agotarla. La orden de san Benito, cuyo tamaño e influencia fueron en aumento, se hizo cargo de algunas de estas propiedades abandonadas y arruinadas y se

dedicó a trabajarlas y a restaurarlas, ahora como tierras que pertenecen a sus monasterios. El trabajo de reparación que los benedictinos emprendieron fue tanto material como espiritual; de hecho, ambos componentes se hallaban inextricablemente unidos debido al convencimiento de san Benito de que la vida espiritual tenía que basarse en la relación con la tierra.

El monasterio típico poseía viñedos, huertos de frutales y verduras, así como parcelas para el cultivo de flores y plantas medicinales. También había jardines cerrados que proporcionaban espacios tranquilos para la meditación y la recuperación de los enfermos. En la Francia del siglo XI, san Bernardo describe los jardines de la enfermería de la abadía de Claraval en la que es una de las primeras descripciones de un jardín terapéutico: «El enfermo se sienta en el verde césped […]; sus sufrimientos se calman al inspirar por la nariz los aromas de heno. Sus ojos descansan en el verde encantador de los árboles y la hierba […]. Acaricia sus oídos un dulce y armonioso coro de aves de variopinto plumaje. […] la tierra exhala fecundidad, y la vista, el oído y el olfato del enfermo se recrean con las delicias de colores, cantos y perfumes».[5] Es una descripción sorprendentemente sensorial de cómo podemos recobrar energías mediante la belleza de la naturaleza.

Una santa y notable abadesa del siglo XII, Hildegarda de Bingen, llevó aún más allá las enseñanzas de los benedictinos. Muy respetada como compositora de música y teóloga, así como experta herbolaria, Hildegarda creó su propio sistema filosófico basado en la conexión entre el espíritu humano y la fuerza de crecimiento de la tierra, que llamó *viriditas*.[6] Al igual que la fuente de un río, la *viriditas* es la fuente de energía

de la que en última instancia dependen todas las demás formas de vida. La palabra es un híbrido entre los vocablos latinos que designan el color verde y la verdad. La *viriditas* es el origen de la bondad y la salud, en contraste con la *ariditas*, o «aridez», que Hildegarda consideraba su opuesto, contrario a la vida.

El poder reverdecedor de la *viriditas* es literal y simbólico al mismo tiempo. Se refiere al florecimiento de la naturaleza, así como a la vitalidad del espíritu humano. Al situar el «verdor» en el centro de su pensamiento, Hildegarda reconoció que la gente solo puede prosperar cuando el mundo natural también lo hace. Comprendió que hay un vínculo ineludible entre la salud del planeta y la salud física y espiritual del ser humano, por lo que cada vez más se la considera una precursora del movimiento ecologista moderno.

En un jardín o en un huerto llenos de luz y cargados con la energía de un nuevo crecimiento, el latido verde de la vida se puede sentir en su máxima expresión. Tanto si concebimos la fuerza de crecimiento natural como Dios, la Madre Tierra, la biología o todos ellos mezclados, siempre se trata de una relación viva. La jardinería es un intercambio mediante el cual la naturaleza da vida a nuestros deseos reparadores, ya sea convirtiendo los residuos en abono nutritivo, ayudando a los polinizadores a medrar o embelleciendo la tierra. La jardinería y la horticultura entrañan el esfuerzo de mantener a raya las plagas y las malas hierbas para obtener sustento en todas sus formas: verdor y sombra, color y belleza y todos los frutos de la tierra.

El significado emocional de la reparación suele pasarse por alto en el mundo en el que vivimos, pero desempeña un importante papel en nuestra salud mental.[7] A diferencia de la

absolución religiosa, el concepto psicoanalítico de reparación no es algo que pueda definirse como blanco o negro, sino que, como jardineros fieles, tenemos que reelaborar varias formas de restauración y reparación emocional a lo largo de la vida. Melanie Klein fue la primera en darse cuenta en sus observaciones de los juegos infantiles. Le llamó la atención la frecuencia con la que los dibujos y los juegos imaginarios de los niños expresaban o insinuaban impulsos destructivos a los que luego seguían actos de restauración en los que se expresaban sentimientos de amor y preocupación, en un ciclo con una fuerte carga simbólica.

Klein expuso sus ideas mediante el análisis de una ópera de Ravel titulada *El niño y los sortilegios*.[8] La historia, basada en un relato de Colette, comienza cuando una madre envía a un niño a su habitación por negarse a hacer los deberes. El niño castigado da rienda suelta a sus iras deleitándose en la destrucción de su cuarto y atacando a sus juguetes y mascotas. De repente, la habitación cobra vida y el niño se siente amenazado y ansioso.

Aparecen dos gatos, que se lo llevan al jardín, donde un árbol gime de dolor por una herida que el protagonista le hizo en su corteza el día anterior. Cuando el niño comienza a sentir lástima y pone la mejilla contra el tronco del árbol, una libélula a cuya pareja no hace mucho que el niño atrapó y mató se enfrenta a él, y en ese momento el niño se da cuenta de que los insectos y los animales del jardín se quieren. A continuación, estalla una pelea cuando algunos de los animales a los que había herido antes empiezan a vengarse mordiéndole. En la refriega, resulta herida una ardilla, y el chico se quita instintivamente la bufanda para vendarle la pata herida. A raíz

de este acto de asistencia, el mundo que le rodea se transforma. El jardín deja de ser un lugar hostil y los animales le cantan lo bueno que es mientras le ayudan a volver a la casa para reunirse con su madre. En palabras de Klein, «lo reintegran al mundo humano de la ayuda».

Los niños necesitan verse confirmados por el mundo que les rodea y creer en su capacidad de amar. Y lo mismo les pasa a los adultos. Sin embargo, cuando entramos en una espiral de ira y resentimiento, como el niño de la ópera con su madre, a veces resulta difícil hacer borrón y cuenta nueva de las quejas, sobre todo si está en juego nuestro orgullo. Lo que acaba por permitir que reconduzcamos nuestros sentimientos hacia impulsos más cariñosos es en parte un misterio, algo que en ocasiones ocurre de forma indirecta. El entorno del jardín ayudó al pequeño a desarrollar el sentido de la compasión al hacerle consciente de la vulnerabilidad e interconexión de los seres vivos, lo que le permitió volver a conectar con su madre. La recuperación de los sentimientos de afecto y generosidad crea un círculo virtuoso que conduce a la esperanza en lugar de a la ira y a la desesperación. Este aspecto de nuestra psicología es el equivalente mental del ciclo de la vida en la naturaleza, en virtud del cual el crecimiento y la renovación suceden a la destrucción y a la descomposición.

Las plantas nos plantean desafíos mucho menos complicados que las personas, y trabajar con ellas puede ayudarnos a volver a conectar con nuestros impulsos vitales. Para mi paciente, Kay, la jardinería era una forma de expresar sentimientos de afecto que no estaban atrapados en la imprevisibilidad y complejidad de las relaciones humanas. El ruido de fondo disminuye cuando estás en un jardín y puedes

esquivar las opiniones y juicios de los demás, lo que seguramente te proporciona más libertad para sentirte bien contigo. Paradójicamente, esta tregua en el ámbito interpersonal de la vida puede ser una forma de volver a conectar con nuestra humanidad.

Al igual que cuando educamos a nuestros hijos, nunca tenemos el control absoluto del jardín. Aparte de crear las condiciones para el crecimiento de las plantas, el jardinero no puede hacer gran cosa; todo lo demás se debe a la vitalidad de las plantas, que crecerán a su propio ritmo y manera. Esto no quiere decir que el jardinero o el hortelano puedan ser negligentes, porque el cuidado del jardín o del huerto exige una forma particular de atención, una «sintonía» que pasa por fijarse en los detalles. Las plantas son muy sensibles a su entorno y, por supuesto, hay variables complejas en juego: la temperatura, el viento, la lluvia, el sol y las plagas. Muchas plantas salen adelante a pesar de todo, pero para trabajar como es debido un huerto hay que prestarles atención, notar las primeras señales de enfermedad y determinar qué necesitan para prosperar.

Al cultivar la tierra, cultivamos una actitud de atención al mundo, pero la vida moderna no suele fomentar la atención solícita. La cultura de «sustituir» en lugar de «reparar», combinada con la fragmentación de las redes sociales y el vertiginoso ritmo de la vida urbana, ha creado un sistema de valores que no concede valor a la atención. De hecho, la hemos situado tan lejos del centro de nuestra vida que se ha convertido, como observó recientemente la ecologista y activista social Naomi Klein, en una «idea radical».[9]

No solo es una cuestión de valores: en el mundo en el que

muchos de nosotros vivimos hay cosas que van en contra de estos impulsos. Nuestras máquinas se han vuelto demasiado complejas para la mayoría como para pensar en repararlas, y nos hemos acostumbrado a los comentarios en tiempo real y a los «me gusta» que recibimos en nuestros teléfonos inteligentes y demás dispositivos. Se ha producido una desvalorización de los ritmos más lentos del tiempo natural, no solo de las plantas, sino de nuestro cuerpo y mente. Estos ritmos no encajan con la mentalidad de «soluciones instantáneas» que predomina en tantos aspectos de la vida moderna.

Estas presiones se plasman en la demanda de paquetes y programas de tratamiento que prometen resultados inmediatos, como si acelerar la salud mental fuera posible. Si bien la identificación de los pensamientos erróneos o de los sentimientos fuera de lugar puede ayudarnos a comprender un problema para que de inmediato se convierta en menos preocupante, se tardan muchos meses en trazar las conexiones neuronales que acompañan a los cambios duraderos. En situaciones más complejas, no solo tenemos que esperar a que las cosas crezcan, sino que antes tenemos que llegar a querer de verdad que las cosas crezcan, porque la perspectiva del cambio, por mucho que creamos desearlo, casi siempre nos produce una fuerte ansiedad.

Hoy, la metáfora más popular que usamos para referirnos al cerebro es el ordenador, lo que no hace más que abundar en la idea de que en este ámbito existen soluciones instantáneas. La estructura física del cerebro se compara con el *hardware*, la mente con el *software* y se aplican a su funcionamiento términos como «programa», «módulo» y «aplicación». El

cerebro infantil sin desarrollar se compara a veces incluso con una base de datos a la espera de que se introduzcan datos en ella. Esta metáfora del cerebro como ordenador es tristemente engañosa, sobre todo en cuanto a la posibilidad de separar nuestro *hardware* de nuestro *software*, pues en realidad ambos están tan intrínsecamente relacionados que son casi indivisibles. Nuestras experiencias, pensamientos y emociones dan forma sin cesar a nuestras redes neuronales, que a su vez influyen en cómo pensamos y sentimos. Sin embargo, el verdadero problema de la metáfora del cerebro como ordenador es que nos hace antinaturales.

La idea de que podemos cultivar el alma o el yo como un jardín se remonta a la Antigüedad y se empieza a aplicar al cerebro en la ciencia contemporánea. Por supuesto, se trata de sustituir una metáfora por otra, pero para el pensamiento complejo se necesitan metáforas. Además, esta es más exacta. Las células que crean nuestras redes neuronales crecen en forma de estructuras ramificadas similares a las de los árboles, y por eso las llamaron *dendritas*, del griego *dendrites*, que significa «árbol», por lo parecido de su aspecto. Recientemente se ha descubierto que dicho parecido se debe al hecho de que el crecimiento de los armazones neuronales y de las plantas sigue las mismas tres leyes matemáticas.[10] Podemos encontrar otra semejanza básica en el proceso de poda y escardado que mantiene en forma nuestras redes neuronales y que lleva a cabo un grupo de células que funcionan como jardineras del cerebro.

En el propio comienzo de la vida, el cerebro es una enmarañada selva de más de quinientos mil millones de neuronas. Para convertirse en un cerebro maduro, es preciso

eliminar el 80 por ciento de estas para proporcionar espacio a las células restantes, que así pueden crear conexiones y tejer redes complejas. Este proceso da lugar al esquema singular de conexiones que nos hace ser quienes somos. En los primeros años de vida, el cerebro crece en función de su crianza, es decir, gracias al amor, el cuidado y la atención que el bebé recibe. A medida que las neuronas del cerebro se activan en respuesta a la experiencia, los vínculos entre las neuronas vecinas se afianzan o debilitan. En estos puntos de conexión, llamados «sinapsis», hay una estrecha abertura a través de la cual se intercambian unas sustancias químicas cerebrales denominadas «neurotransmisores» que se conectan con los receptores del otro lado. Con el tiempo, las sinapsis que no se utilizan se podan para que las que se usan regularmente se refuercen y tengan más espacio para crecer.

Las redes neuronales de nuestro cerebro se forman y reelaboran a lo largo de todo el ciclo de la vida. La capacidad de transformación de las conexiones neuronales se conoce como «plasticidad», un término que deriva del griego *plassein*, que significa «dar forma» o «moldear», aunque hoy la palabra «plástico» se asocie con algo no natural. Cuando el fenómeno se identificó por primera vez en la década de 1950, nadie sabía cómo se formaban las redes del cerebro, y siguió siendo un misterio hasta que se descubrió el papel de las células microgliales o microglías. Estas, que forman parte del sistema inmunitario, representan la décima parte de las células del cerebro. Antes se creía que permanecían pasivas a menos que las activara una infección o una lesión, pero ahora sabemos que ya se encuentran en los embriones a los pocos días de su

concepción y que participan desde el principio en el crecimiento y en la reparación del cerebro.

Estas células especializadas tienen una gran movilidad, y en sus idas y venidas entre las redes neuronales, arrancan y eliminan las conexiones débiles y las células dañadas.[11] La mayor parte de esta actividad se produce mientras dormimos, cuando el cerebro se encoge y cede espacio a las microglías para hacer su trabajo, en el que usan sus apéndices en forma de dedos para eliminar toxinas, reducir la inflamación y podar las sinapsis y células superfluas.

Los últimos progresos en las técnicas de obtención de imágenes del cerebro permiten verlas en acción, y parece que cada microglía se ocupa de su parcela neuronal.[12] Como auténticos jardineros, no solo arrancan las malas hierbas y limpian, también ayudan a crecer a las neuronas y sinapsis del cerebro. Este proceso, denominado «neurogénesis», lo facilita una proteína que liberan las microglías, así como otras células del cerebro: el factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF, por sus siglas en inglés), cuyos efectos en las neuronas se parecen a los de un abono, lo que le ha valido la reputación de ser el «abono milagro» del cerebro.[13] Los niveles bajos de BDNF provocan la reducción de las redes neuronales y cada vez hay más especialistas que creen que están relacionados con la depresión.[14] Los niveles de BDNF se pueden aumentar mediante varias formas de estimulación, entre las que se encuentran el ejercicio, el juego y la interacción social.

El proceso constante de escardado, poda y abonado mantiene el cerebro sano a nivel celular. La actividad de las microglías ejemplifica una de las leyes fundamentales que

rigen la vida: que la salud no es un proceso pasivo. Lo que ocurre a escala microscópica también tiene que suceder a mayor escala. La mente necesita asimismo que la cultiven. Nuestra vida emocional es compleja y exige cuidados y retoques constantes, cuya forma puede variar para cada cual; en definitiva, para contrarrestar las fuerzas negativas y autodestructivas, tenemos que cultivar una actitud atenta y creativa. Sobre todo, necesitamos reconocer qué nos alimenta.

Somos una especie de campo abierto que apareció en los paisajes de sabana de África y a lo largo de la evolución nuestros sistemas nervioso e inmunológico están programados para funcionar mejor en respuesta a distintos aspectos del mundo natural, entre los que se encuentran la cantidad de luz solar que recibimos, el tipo de microbios a los que estamos expuestos, la cantidad de vegetación de nuestro entorno y la clase de ejercicio que hacemos.[15] La importancia de estas cosas se aclarará a lo largo de las páginas de este libro, pero digamos que la intuición de Hildegarda de que existe una relación entre la forma en que las plantas prosperan en la naturaleza y la prosperidad humana es correcta. Cuando trabajamos con la naturaleza del mundo exterior, lo hacemos con la naturaleza de nuestro mundo interior. Por eso la gente se siente más llena de vida y de energía en el mundo natural; los jardineros dicen encontrarse serenos y vigorosos; y pasar tiempo en la naturaleza despierta los aspectos de búsqueda de conexiones de la naturaleza humana.

Cuando empecé a visitar grupos de jardinería y horticultura terapéuticas como parte de mis investigaciones, noté claramente todas estas ventajas. En una de esas visitas me encontré con una mujer llamada Grace que sufría de ansiedad

y que había asistido durante casi un año a un pequeño proyecto de horticultura. Unos diez años antes, cuando tenía veinte, Grace había sufrido una angustiosa serie de desgracias que había culminado con la muerte de un amigo íntimo, a raíz de lo cual cayó en la depresión y comenzó a experimentar ataques de pánico. Aunque la medicación que le prescribieron ayudó a estabilizar algunos de sus síntomas, su vida se volvió cada vez más limitada. La ansiedad le impedía salir sola a la tienda de la esquina y pasaba la mayor parte del tiempo encerrada en casa, atrapada en un círculo vicioso de baja autoestima, con la sensación de que nada iba a cambiar.

Grace nunca había practicado la horticultura, y cuando su psiquiatra le propuso participar en el proyecto, le costó creer que fuera a resultarle útil. Aunque no estaba segura de si debía ir o no, se sintió encantada con la tranquilidad del huerto en cuanto lo hizo. «No hay ajetreos de ninguna clase —me dijo —. Me sosiega y punto.»

A Grace le gustaba que no fuera obligatorio dedicar mucho tiempo a la práctica de la horticultura; podía limitarse a permanecer sentada y relajarse si le apetecía. Sin embargo, no tardó en descubrir que cuando participaba en las tareas en grupo, su ímpetu la arrastraba. Compartir tareas cohesiona los grupos, pero el entorno natural también desempeña un papel relevante porque las personas conectan más fácilmente cuando están juntas en la naturaleza. Eso significa que los beneficios psicológicos, sociales y físicos de la jardinería van de la mano.

Sentir que otros miembros del grupo que llevaban más tiempo que ella en él la apoyaban marcó una gran diferencia para Grace. También le gustó el hecho de que el terapeuta hortícola se tomara la molestia de indicarle exactamente qué

tenía que hacer en el cuidado del jardín. Eso le dio confianza. Hasta cierto punto, una actividad como esta no es más que una cuestión de habilidades prácticas, además de esto, a alguien tan hundido en su vida como Grace, le envía un importantísimo mensaje subliminal: cambiar y renovarse es posible y puede contribuir a que algo crezca.

Llegado el momento, cuando las plantas crecen —como es el caso, por supuesto—, ver es creer. Y también lo es comer. Porque cuando cocinas y compartes lo que ha producido tu huerto, lo pruebas tú y sabes, «de verdad», que ha sucedido algo bueno. Como dijo Grace: «Es algo único cuando ves las cosas de principio a fin y sabes el esfuerzo que has dedicado a hacerlas crecer». Preparar y compartir alimentos en grupo fue una nueva experiencia para ella, así como el sabor de las hortalizas que acababan de recolectar. La primera vez que probó maíz dulce recién cogido del huerto, se quedó boquiabierta por lo sabroso y suculento que era. Recordó que una vez, mientras estaban recogiendo después de compartir una sopa, todos los miembros del grupo comenzaron a cantar y a bailar en un espontáneo estallido de alegría.

Grace se sorprendió de lo mucho que se implicaba en el cuidado de las plantas y del placer y la satisfacción que sentía al verlas producir flores y frutos. A algunas personas les parece que dedicar su atención a algo exterior agota las propias energías, y eso era más o menos lo que hasta entonces Grace había creído. La actual insistencia en la autosuperación y en el propio interés puede hacer que cuidar parezca una actividad agotadora porque exige esforzarse por algo que no somos nosotros. Aunque es innegable que el cuidado de algunas cosas o personas especialmente exigentes puede

resultar agotador, el cuidado y la atención proporcionan importantes beneficios de tipo neuroquímico. Las sensaciones de calma y satisfacción que los acompañan son positivas, por razones evolutivas evidentes, tanto para quien los presta como para quien los recibe. El efecto antiestresante y antidepresivo de estas sensaciones agradables se debe a la acción de una hormona de vinculación afectiva, la oxitocina, y a la liberación de betaendorfinas, los opiáceos naturales del cerebro. «Me ayuda muchísimo —me dijo Grace—, es una sensación completamente nueva; estar allí es estar en otro mundo.»

Este «otro mundo» no solo se asocia con la experiencia de cuidar y atender, sino también con el sosiego de estar inmerso en la naturaleza y el estímulo de actividades sociales como plantar, cosechar y compartir alimentos. Un proyecto como este reproduce en cierta medida la simple vida en colaboración, pegada a la tierra, que ha caracterizado a nuestra especie durante la mayor parte de su existencia. Grace asiste al proyecto hortícola una vez por semana y las sensaciones positivas que experimenta allí le duran varios días. Si comienza a sentirse ansiosa cuando está en casa, el simple hecho de pensar en el huerto le resulta útil. «Es como si ahora tuviera un lugar en la mente donde estar tranquila», me dijo. En la actualidad, y gracias a todo ello, puede ir sola a la tienda del barrio y está empezando a salir y a hacer otras cosas. Cuando hablé con ella, acababa de apuntarse al grupo por segundo año. No tenía ninguna duda de lo mucho que la había ayudado: «Le doy un 11 sobre 10», me dijo, aunque no le había pedido que lo calificara.

La idea de que los huertos, los jardines y la naturaleza pueden ayudar a las personas a crecer y a recuperarse de las

enfermedades mentales apareció por primera vez en Europa en el siglo XVIII.[16] Fue entonces cuando reformistas como el médico británico William Tuke hicieron campaña contra las terribles condiciones y los brutales tratamientos a los que se sometía de forma habitual a los enfermos mentales. Tuke creía que el propio entorno podía tener propiedades curativas y en 1796 construyó un hospital mental llamado The Retreat en el campo, cerca de York. En lugar de tener a los pacientes encerrados, permitían que estos deambularan libremente por el recinto y que realizaran trabajos provechosos, entre los que figuraba la horticultura. Concebido como «un refugio tranquilo en el que la corteza destrozada pueda hallar el modo de repararse o de estar protegida»,[17] el tratamiento en The Retreat se basaba en la amabilidad, la dignidad y el respeto. En los años siguientes se construyeron hospitales mentales rodeados de parques con huertos e invernaderos en los que los pacientes podían pasar parte del día cultivando flores y hortalizas.

En 1812, al otro lado del Atlántico, Benjamin Rush, médico estadounidense y uno de los padres fundadores, publicó un manual sobre el tratamiento de las enfermedades mentales en el que constataba que los pacientes mentales que trabajaban las tierras del hospital mental para pagar su cuidado cortando leña, haciendo fuego y cavando en el huerto solían recuperarse mejor.[18] En cambio, era más probable que los que pertenecían a una categoría social más alta «consumieran su lánguida existencia entre los muros del hospital».

Hasta bien entrado el siglo XX, muchas instituciones siguieron teniendo grandes jardines cercados en los que los pacientes cultivaban flores, frutas y verduras que luego se

utilizaban en el hospital. Más adelante, en la década de 1950, el tratamiento de las enfermedades mentales cambió radicalmente con la introducción de nuevos y potentes fármacos. El foco de atención se desplazó hacia los medicamentos y disminuyó la importancia del papel del entorno, por lo que en la construcción de los hospitales de la siguiente generación las zonas verdes exteriores escaseaban.

Hoy estamos volviendo al punto de partida. Los niveles de depresión y de ansiedad no paran de aumentar, al igual que el gasto farmacológico. Esto, junto con unos datos cada vez más sólidos sobre los efectos positivos de la naturaleza, está dando un nuevo impulso a la jardinería y a otras formas de cuidado de la naturaleza. Los programas de prescripción social son una iniciativa reciente que permite a los médicos de cabecera prescribir un curso de jardinería o ejercicio al aire libre, en lugar de, o junto con, la medicación.[19] La política actual en Inglaterra estimula este tipo de iniciativa de base comunitaria. William Bird,[20] el especialista en medicina general que coeditó en 2018 el *Oxford Textbook of Nature and Public Health*, es un firme partidario del cuidado de la naturaleza. Basándose en los datos de los que disponemos, calcula que por cada libra que la sanidad pública británica podría gastar en la creación de proyectos de jardinería y horticultura, se ahorrarían cinco en gasto sanitario.[21] En sus propias palabras, «la gente vive desconectada de la naturaleza y de los demás».

La horticultura terapéutica suele basarse en los principios de la agricultura ecológica. Se centra en la sostenibilidad medioambiental, así como en la psicológica derivada de proporcionar a las personas lo que necesitan para crecer.

Cuando la ONG británica Mind, especializada en salud mental, llevó a cabo un amplio estudio sobre las experiencias de las personas que participaban en una serie de actividades relacionadas con la naturaleza, desde la gimnasia al aire libre hasta la jardinería ecológica, constataron que el 94 por ciento dijo que habían sido positivas para su salud mental.[22]

Una de las conclusiones más importantes de las investigaciones que se han llevado a cabo en las últimas décadas es que la jardinería y la horticultura mejoran el estado de ánimo y la autoestima y ayudan a aliviar la depresión y la ansiedad.[23] En dichos estudios participan siempre personas que han optado por la jardinería o la horticultura, lo que significa que, en sentido estricto, no pueden considerarse ensayos clínicos, en los que se asigna un tratamiento a pacientes escogidos aleatoriamente.[24] Sin embargo, eso es lo que logró hace pocos años un grupo de investigadores daneses. Para su estudio, dividieron a pacientes diagnosticados con trastornos de estrés en dos grupos. Uno recibió un curso de diez semanas de terapia cognitivo-conductual (TCC) de eficacia probada, mientras que el otro participó en un programa de horticultura de la misma duración. Diez semanas de huerto con unas cuantas horas de actividad semanal no es mucho, pero incluso durante este breve periodo la horticultura proporcionó unos beneficios parecidos a los del programa de TCC. El estudio, que se publicó en el *British Journal of Psychiatry* en 2018, fue el primer ensayo de terapia hortícola que apareció en la revista y su inclusión es un indicio de que la horticultura está ganando credibilidad entre la mayoría de los profesionales de la medicina.

Por muy importantes que sean, los ensayos de investigación

como este no pueden reflejar la amplia gama de efectos positivos de la horticultura terapéutica. La horticultura es excepcional porque abarca los aspectos emocionales, físicos, sociales, vocacionales y espirituales de la vida. Esta es, desde luego, su fuerza, pero también hace difícil que la investigación científica le haga justicia. Además, los estudios científicos son por fuerza limitados en el tiempo, pero para muchas personas como Grace es probable que se necesite un plazo más largo. De hecho, para beneficiarse de ver crecer las cosas, se necesita experimentar el ciclo de crecimiento a lo largo de las estaciones.

Uno de los proyectos de terapia hortícola de mayor duración y éxito en Reino Unido es Bridewell Gardens en Oxfordshire, cuyos participantes pueden permanecer en él durante dos años. Los hortelanos —porque les llaman «hortelanos», no pacientes — son personas que habitualmente tienen graves problemas de salud mental, muchos de ellos de larga duración. Suelen estar desconectados socialmente y consideran su enfermedad como algo propio. Todos los años, el equipo de Bridewell Gardens trabaja con unas setenta u ochenta personas, la mayoría de las cuales van al huerto dos veces por semana.

La horticultura es una actividad corriente que no se asocia con los hospitales o con las clínicas, y mucho menos con la enfermedad, y eso ya es de por sí un factor de normalización. Trabajar con las fuerzas que impulsan el crecimiento de la naturaleza permite desarrollar lo bueno que uno lleva dentro. Al asimilar esta realidad, los hortelanos de Bridewell se dan cuenta de que pueden hacer lo mismo en su propia vida y que no es necesario poner siempre en primer plano todo lo malo. Las cifras de seguimiento muestran que, después de completar

este programa, alrededor del 60 por ciento de los participantes realizan algún tipo de trabajo, ya sea remunerado o voluntario, o se inscriben en algún programa de educación, y una parte importante de los demás introducen medidas positivas en su vida, como nuevas actividades o la participación en algún grupo comunitario. Teniendo en cuenta el punto de partida, son cambios importantes.

Bridewell forma parte de un extenso parque cercado en la zona rural de los Cotswolds. Al igual que los huertos de los monasterios benedictinos, está formado por una serie de zonas de trabajo productivo entre las que se incluyen un viñedo y espacios diseñados para ofrecer paz y refugio. También cuenta con un taller de carpintería y una fragua, en la que hace unos años se forjó la extraordinaria puerta de hierro de la entrada, con antiguas palas de jardín y horquetas, en un ingenioso ejemplo de reciclaje.

El personal de Bridewell ha observado que las sesiones en la fragua pueden ser muy útiles para las personas que han sufrido violencia y malos tratos. Para este tipo de catarsis hay que trabajar emociones y conflictos que no pueden expresarse fácilmente con palabras. Dado que uno de los elementos más determinantes de nuestra salud mental es cómo manejamos nuestros sentimientos y experiencias negativas, este efecto es terapéuticamente importante. Sigmund Freud lo denominó «sublimación»,[25] y puede lograrse a partir de cualquier actividad transformadora y creativa. En química, la sublimación es el salto de un estado a otro, como de sólido a gas, sin pasar por el estado intermedio de líquido. El artista, argumentó Freud, hace algo parecido a partir de instintos y

emociones poderosas y básicas, que transforma en creaciones con valor estético.

Hay muchas formas en que la ira, la pena y la frustración pueden sublimarse o canalizarse creativamente y la horticultura es una de ellas. Cavar, cortar la vegetación y arrancar las malas hierbas son formas de cuidado en las que la destructividad puede ponerse al servicio del crecimiento. Al descargar la agresividad y trabajar las ansiedades, el cultivo de la tierra actúa tanto sobre el paisaje interior como sobre el exterior; en esencia, es una acción transformadora.

Solo haciendo frente a la tristeza de la pérdida podemos recuperarnos de ella, pero el dolor que acarrea significa que a veces recurrimos a otras soluciones. La señorita Havisham de *Grandes esperanzas*, de Charles Dickens, se niega a pasar el duelo y en su lugar cultiva el despecho.[26] Después de que la dejasen plantada en el día de su boda, para todos los relojes, impide la entrada a la luz del día y se encierra en su casa. Satis House se convierte en un mausoleo de sueños rotos. Sobre la mesa, el pastel de boda es una especie de cadáver putrefacto, del que brota un gran hongo negro donde anidan unas arañas de patas moteadas.

Es algo peculiar de la naturaleza humana ser capaz de convertir algo bueno en malo para regodearse. La joven Estella, a la que crio la señorita Havisham, no fue educada por esta, sino formada, como descubre Pip, «para llevar a cabo la venganza de la señorita Havisham contra los hombres». En lugar de amor y compasión, sembró el desprecio y la indiferencia en el corazón impresionable de Estella.

El jardín de Satis House se ha convertido en una «selva

cubierta de maleza enmarañada», pero Dickens deja muy claro que no se trata de un retorno a su estado natural. Cuando Pip deambula por el jardín «desolado y descuidado», se encuentra con «una ruina pútrida de tallos de col» y luego algo más grotesco: cajoneras destinadas al cultivo de melones y pepinos que, «en su deterioro, parecían haber engendrado de forma espontánea trozos incompletos de sombreros y botas viejas, con algún que otro matojo incipiente en forma de cazuela abollada». La fuerza de crecimiento natural del jardín, al igual que en la mente de su propietaria, se ha pervertido, y la renovación no sucede a la descomposición.

En su última visita a Satis House, Pip se da cuenta de hasta qué punto los años de solitaria melancolía han convertido el «afecto desdeñado y el orgullo herido» de la señorita Havisham en una «locura monstruosa». También se da cuenta de que «al impedir la entrada a la luz del día, había impedido la entrada de mucho más; que, en su encierro, se había cerrado a mil influencias naturales y curativas». Solo con que la señorita Havisham hubiera echado mano a las tijeras de podar, su sed de venganza podría haberse dirigido a transformar el jardín. En cambio, el despecho la consume, se inflama y Satis House arde por completo.

Al final de la novela, Pip y Estella se encuentran por casualidad en el lugar donde se hallaba Satis House. Entre los escombros, Pip observa que «parte de la antigua hiedra había vuelto a arraigar, y crecía verde sobre los silenciosos montones de cascotes». Gracias a este leve indicio de renovación de la naturaleza, nos parece que, en el fondo, tal vez la vida de Pip y la de Estella no haya quedado reducida a escombros.

3
Semillas y autoconfianza

> En el jardín crecen muchas cosas que nadie ha sembrado.
>
> THOMAS FULLER (1654-1734)[1]

Cuando se trata de hacer crecer las cosas, la recompensa que se consigue con un mínimo de intervención puede ser totalmente desproporcionada. Me identifico hasta extremos casi ridículos con los espárragos de nuestro huerto porque empezaron en mis manos como un paquete de semillas diminutas. Por la misma razón, me emociono cuando mis orejas de oso florecen cada primavera. Las orejas de oso son una delicia, con sus colores de caramelo y sus hojas como espolvoreadas de azúcar glas que no dejan nunca de deleitar, una sensación aún más intensa en mi caso porque sé que yo he intervenido en su elaboración, el resultado de una fórmula mágica que traje a casa de la exposición anual de flores de Chelsea en un sobre marrón.

Es cierto que los espárragos y las orejas de oso necesitan paciencia e insistencia, pero si siembras un puñado de semillas de calabaza, es muy probable que, al llegar el otoño, las semillas hayan producido más calabazas de las que te puedas comer. En ninguna parte del huerto se observan con más claridad los asombrosos poderes transformadores de la naturaleza que en las calabazas que nuestro montón de compost produce cada año y que son el resultado de unas pocas semillas y de una pila de residuos.

La jardinería y la horticultura son más asequibles que otras actividades creativas, como la pintura y la música, porque

antes de empezar ya estás a mitad de camino: la semilla contiene todo su potencial, y jardineros y hortelanos se limitan a ayudar en su realización. La importancia de este hecho, desde el punto de vista psicológico, se me reveló en una visita que hice a un proyecto de horticultura en una cárcel, en la que entrevisté a un hombre llamado Samuel, que había pasado la mayor parte de los últimos treinta años entrando y saliendo de presidio, sobre todo por delitos relacionados con las drogas. De cabellera gris algo escasa y mejillas surcadas por arrugas profundas, parecía derrotado por la vida y, cuando habló de su familia, vi que se sentía paralizado por la vergüenza y el fracaso. Samuel sabía que los había defraudado una y otra vez y sentía que habían perdido toda la fe en su capacidad de mantenerse limpio y dar un giro a su vida.

Esta vez había sido distinto a sus anteriores estancias en la cárcel. Había un proyecto de horticultura en el centro y, como nunca la había practicado, Samuel decidió probar algo nuevo. Me contó una conversación telefónica que había tenido con su madre, de ochenta años, unos días antes, al poco de cosechar las calabazas que había ayudado a cultivar en el huerto. Por primera vez en décadas tuvo algo bueno que contarle, algo de lo que sentirse orgulloso. Su madre recordó con él sus tiempos de hortelana y sintonizaron al hablar de las flores de calabaza, que a ella siempre le habían encantado: «Se alegró muchísimo de poder escucharme sin tener que preocuparse».

Hablando con Samuel, parecía que todo su pasado se había confabulado en su contra, pero la cosecha de calabazas fue para él la primera prueba tangible de que había algo en su interior que podía cambiar. Por decirlo con sus propias palabras: «Si nada cambia, nada cambia; algo tiene que ceder.

Pero aquí he conectado». La novedosa sensación de que podía lograr algo, como había descubierto en el huerto, le llevó a apuntarse a unas prácticas de horticultura que tenía intención de comenzar en cuanto saliera de la cárcel.

Los jardineros novatos se preocupan sin excepción de si sus plantas llegarán a prosperar. Sin embargo, cuando la nueva vida despega y la vemos crecer con fuerza, ¡qué descarga de energía sentimos! La pieza central de esta experiencia y de la autoafirmación que nos proporciona es, a mi juicio, una especie de ilusión que hace que la gente se enganche a cultivar.

Cuando eres una jardinera veterana, es fácil olvidar la magia y la sorpresa que constituyen la base de dicha ilusión, pero no creo que lleguen a desaparecer del todo. Lo comprobé hace poco con mi marido, Tom, cuando en el preciso momento en que estaba a punto de darlas por perdidas, brotaron unas semillas de peonías arbóreas de una bandeja que había sembrado casi tres años antes. Con una sonrisa en el rostro, como si hubiera hecho algo muy acertado, dijo: «Esto demuestra que siempre merece la pena esperar».

En su libro *Second Nature*, Michael Pollan cuenta un recuerdo de infancia en el que podemos ver cómo funciona esta ilusión. Pollan tiene cuatro años. Está en el huerto de su familia, escondido entre unos arbustos. Mientras los explora, ve una especie de «balón de rugby verde como de piel de sapo envuelto en una maraña de tallos y grandes hojas». Es un melón. La sensación, escribe Pollan, «es la de encontrar un tesoro»; pero es algo más: «De pronto establezco la conexión trascendental entre el melón y una semilla que planté, o al menos escupí y enterré, meses antes: “Yo hice que esto

sucediera". Por un momento dudo entre dejar que el melón madure y el deseo de dar a conocer mi hazaña: "Mamá tiene que verlo". Así que rompo el tallo que une el melón a la maraña, lo tomo entre mis brazos y corro hacia la casa, gritando como un poseso».[2] El melón «pesa una tonelada» y lo que viene después constituye una pequeña tragedia para Pollan: mientras sube por los escalones de la entrada de atrás, pierde el equilibrio y el melón cae al suelo y revienta.

Las palabras que me llamaron la atención cuando leí este pasaje fueron: «Yo hice que esto sucediera». La convicción infantil de Pollan y la sensación de orgullo que le embarga son más que notables y es algo que, con un poco de suerte, todos podemos sentir. Momentos preciosos como este son importantes, tanto en la vida adulta como en la infancia, y encontramos el mismo sentimiento en el pequeño Pollan que corre hacia casa y en la llamada telefónica de Samuel a su madre desde la cárcel. En cuanto a la influencia que puedan tener estos momentos, vale la pena observar que, según Pollan, la emoción que sintió al descubrir que sin proponérselo había cultivado un melón provocó que después se dedicara a la horticultura.

La psicoanalista Marion Milner descubrió el poder creativo de la ilusión cuando aprendía a pintar de forma autodidacta, un proceso sobre el que escribió en un libro titulado *On Not Being Able to Paint*.[3] Donald Winnicott, que creía en la importancia de la creatividad a lo largo de la vida, llevó aún más allá las ideas de Milner, dando un salto intelectual que lo llevó a concluir que los bebés no solo son el centro de su propio universo, sino que se sienten sus creadores.[4] Así, cuando la madre responde al bebé en el mismo momento o

poco después de que este tenga la sensación de necesitarla, el bebé puede creer por unos segundos que ha creado a la madre y no al revés: ¡así de intensa es la sensación de omnipotencia infantil!

Aunque no podamos acceder a las experiencias subjetivas de las primerísimas fases de la vida para confirmar esta idea, podemos observar cuánto les gusta a los niños pequeños creerse más poderosos de lo que son. Hay que tener mucho cuidado a la hora de destruir esta ilusión porque es la base de la autoconfianza. No debe hacerse ni en exceso ni demasiado pronto: no es nada bueno porque la sensación de pequeñez y vulnerabilidad puede llegar a aplastar al niño. Eso tampoco significa que deba fomentarse abiertamente la ilusión; con un poco basta. La vemos en acción en los juegos imaginarios de los niños que compensan sus sentimientos de impotencia y les permiten experimentar «la alegría de ser causa agente».[5] Esto no se limita solo a la infancia. Winnicott y Milner supieron ver que en muchas de nuestras experiencias más enriquecedoras y estimulantes interviene una ilusión creativa similar.

En el cultivo de semillas y la interacción entre la mente y la naturaleza que conlleva podemos experimentar algo de esta ilusión. Hacer que las cosas crezcan tiene una especie de misterio y podemos reivindicar una parte de este. En algunos idiomas incluso tenemos un nombre para la ilusión que describo: a tener buena mano para el cultivo de las plantas, en inglés, lo llaman tener los «dedos verdes» (*green fingers*). Esta ilusión es, a mi juicio, la base de la conexión vital que existe entre las personas y las plantas y contribuye a la enorme

satisfacción que obtenemos al hacer que las cosas sucedan y a la alegría que sentimos al causarlas.

El papel de lo que Winnicott llamó la «madre suficientemente buena» es fomentar la ilusión, pero solo lo suficiente.[6] Al no ser del todo perfecta (por ejemplo, no estando siempre a su disposición), la madre permite que el bebé experimente pequeñas frustraciones que van acompañadas de la conciencia de que no posee el control mágico de la realidad: «En última instancia, la tarea de la madre —escribió Winnicott— es desilusionar poco a poco al bebé, pero no lo conseguirá a menos que al principio haya sido capaz de darle las oportunidades necesarias para experimentar dicha ilusión».[7]

Este proceso «facilitador», como lo llamó Winnicott, proporciona un ambiente en el que el niño puede desarrollar su propio yo sin verse sometido de forma prematura a juicios o a presiones para ser lo que otra persona quiere que sea. Winnicott tenía una idea parecida de la función de la terapia y una vez utilizó una comparación propia de la jardinería para ilustrarla. En sus críticas a la torpeza de cierto colega psicoanalista, escribió: «Era como si, para cultivar narcisos, creyera que había que sacar los narcisos del bulbo en vez de facilitar que del bulbo brotase el narciso mediante los cuidados necesarios».[8]

Winnicott estaba convencido de que a los niños que no tienen las oportunidades necesarias de experimentar la ilusión les resulta mucho más difícil soportar la desilusión y, por tanto, se desaniman más fácilmente o se sumen en la desesperación. En otras palabras, la experiencia de la ilusión ayuda a sostener nuestra posterior capacidad de soportar las decepciones y la dureza de la realidad y nos proporciona una

fuente de autoconfianza y esperanza. También en el jardín, pese a la generosidad con la que nos trata la madre naturaleza, como una «madre suficientemente buena», esta no deja nunca de recordarnos los límites de nuestros poderes humanos. Se nos permite la ilusión, pero no por mucho tiempo, y esta basta, hasta cierto punto, para permitirnos resistir la dura realidad de los vendavales, las sequías y las heladas, por no hablar de las plagas, que desbaratan nuestro trabajo en el jardín. Me gusta creer que estos dolorosos recordatorios de nuestro lugar en el orden general de las cosas tienen como consecuencia que, aunque el sentimiento de orgullo forme parte, sin duda, del vocabulario emocional del jardín, la arrogancia sea una mala hierba que no brote muy a menudo en la mente del jardinero.

Dar forma a una parcela de la realidad nos hace sentir poderosos, pero en el huerto o en el jardín es fundamental entender que nunca controlamos la situación por completo. Por norma general, en la vida nos desenvolvemos mejor en las situaciones que controlamos un poco, pero no del todo. Sentir que algo escapa a nuestro control estresa, pero controlar demasiado es poco alentador, porque la vida se vuelve aburrida y predecible. Por eso, paradójicamente, experimentar tanto la ilusión como la desilusión, el poder y su ausencia, no hace que nos rindamos, sino que nos anima. Queremos revivir la emoción de la ilusión, y eso ya es de por sí estimulante. Es el motivo por el que Michael Pollan no miente cuando afirma que el hallazgo del melón entre los arbustos del huerto es lo que le impulsó a ocuparse más adelante de la horticultura.

Cuando se trata de cultivar cosas, el misterioso mundo de las plantas puede asustar un tanto a los neófitos, que inevitablemente temen descubrir que no tienen buena mano o,

como dirían en inglés, dedos verdes. El poder de la ilusión significa que si tu primera incursión en el mundo de las semillas no tiene éxito, puede ser algo peor que un motivo de desánimo o de desmoralización, y hasta confirmar temores como «nunca me sale nada bien» o «todo lo que toco, lo echo a perder». Por eso es tan importante para los niños y para los principiantes empezar la jardinería con algo que crezca con facilidad, como los girasoles o los rábanos. Porque, en realidad, todos podemos tener dedos verdes, si disponemos del marco adecuado para descubrirlo.

El poder transformador de la horticultura puede verse con más claridad en situaciones en las que otras fuentes de autoestima son difíciles de encontrar. Desde 2007, la Sociedad Real de Horticultura (RHS, por sus siglas en inglés) lleva a cabo una campaña para que se enseñe horticultura en las escuelas.[9] La organización encargó recientemente una investigación sobre el impacto de los proyectos que apoya en varias escuelas primarias, sobre todo en zonas deprimidas de las grandes ciudades. El estudio sacó a la luz numerosos aspectos positivos, entre ellos que el propio huerto proporcionaba un entorno tranquilo. El cultivo de hortalizas y flores y el compostaje enseñaban la cara práctica de una parte de los planes de estudios y los dotaban de una nueva relevancia. También se constataba que la horticultura era un factor de igualación, porque con ella la jerarquía académica importaba mucho menos. Entre los niños en concreto, los efectos positivos destacaban más en aquellos que no estaban motivados o tenían necesidades especiales o problemas de conducta.

Un punto que me llamó mucho la atención fueron las

observaciones de los investigadores sobre un proyecto relacionado con Halloween en una escuela situada cerca de Luton, en el sur de Inglaterra. La mayoría de los niños que asisten a dicha escuela viven en grandes bloques de viviendas sin jardines y con pocas zonas verdes. La incidencia de las dificultades de aprendizaje es alta, y el rendimiento académico de un gran número de alumnos se sitúa muy por debajo de la media nacional. Para este grupo de niños de siete años, cultivar sus propias calabazas de Halloween resultó ser mucho más que una emocionante novedad. Para muchos, marcó una transformación en su confianza, así como en su motivación, cambios que llegaron mucho más allá del propio proyecto. Un ejercicio como el cultivo de calabazas es, hasta cierto punto, una forma entretenida de ofrecer un aprendizaje objetivo, pero a los niños con baja autoestima también les aporta un nuevo sentido de agencia e interés.

Puede parecer un gran salto pasar de los niños con problemas de aprendizaje y de comportamiento a reclusos como Samuel, pero la realidad es que la mayoría de las cárceles están llenas de personas que han quedado al margen del sistema educativo, y la incidencia de las dificultades de aprendizaje en la población carcelaria es muy alta. Además, muchos reclusos tienen una autoestima y una autoconfianza profundamente negativas que les impiden imaginar cualquier posible cambio. Sin embargo, la experiencia de cultivar vegetales puede ser un primer paso para descubrir un sentido de la identidad que no se base en la manipulación del sistema o en el engaño o el robo, y puede proporcionar una fuente de autoestima que no proceda de la violencia o la intimidación.

Samuel estaba cumpliendo su condena en Rikers Island, una

de las mayores colonias penitenciarias del mundo. Participaba en un proyecto que la Sociedad Hortícola de Nueva York (la Hort) lleva a cabo en colaboración con el Departamento de Servicios Penitenciarios de la Ciudad de Nueva York y el Departamento de Educación de la Ciudad de Nueva York. El programa GreenHouse (literalmente, «invernáculo») ofrece cada año a cuatrocientos hombres y mujeres la oportunidad de aprender a cultivar y cuidar plantas y, con ello, les proporciona una fuente de esperanza y estímulo que quizá les ayude cuando abandonen la cárcel.

Uno de los aspectos más innovadores del programa GreenHouse es que ofrece prácticas con el Equipo Verde de la Hort en la comunidad cuando finalice su condena. Personas que han estado en la cárcel trabajan en cientos de espacios distintos, entre parques y jardines, de la ciudad, contribuyendo a reverdecer el entorno urbano y creando vínculos con la comunidad.

Esta es la iniciativa en la que participaba Samuel y que ha ayudado a muchos antiguos delincuentes a desarrollar las habilidades que adquirieron en Rikers Island. Encontrar un trabajo después de haber estado en la cárcel puede ser muy difícil. Hay que pasar por un periodo de transición muy delicado, y la tasa de reincidencia de los que salen de Rikers Island es alta: más del 65 por ciento vuelven a la cárcel en los tres años siguientes a su puesta en libertad.[10] En cambio, la tasa de reincidencia de los participantes en el programa de la Hort se sitúa solo entre el 10 y el 15 por ciento.

Mientras cruzaba el puente de Rikers Island a primera hora de la mañana, miré hacia atrás para contemplar el amplio panorama del horizonte de Manhattan, que se eleva a solo

unos kilómetros de distancia, en la orilla opuesta de la bahía de Flushing, mientras que en la otra dirección y la otra orilla, las pistas del aeropuerto de LaGuardia quedan aún más cerca. Hace mucho tiempo que Rikers Island tiene fama de lugar siniestro y peligroso, una reputación que en los últimos años ha empeorado tras una serie de escándalos.

Hay ocho cárceles distintas en la isla, y entre todas acogen a unos ocho mil hombres y mujeres. El 90 por ciento son afroamericanos o hispanos y al 40 por ciento se les ha diagnosticado algún trastorno mental. Muchos son detenidos a la espera de juicio y no presos con sentencia firme. La mayoría de las condenas son por posesión de drogas, hurto en tiendas y prostitución.

Dicen que la propia isla es un lugar insalubre debido a las emanaciones de metano. En la década de 1930, aumentaron artificialmente su superficie original de treinta y cinco hectáreas hasta las ciento sesenta actuales a base de vertidos, incluidos algunos de sustancias tóxicas. No es un lugar en el que se te ocurriría improvisar un huerto; sin embargo, esto es lo que consiguió la Hort ya en 1986 cuando fundó el programa GreenHouse en la isla. James Jiler, su director en aquel momento, construyó un invernadero y supervisó la conversión de una hectárea de terreno improductivo en una fértil huerta. Desde 2008, cuando Hilda Krus se hizo cargo de la gestión del programa, se han creado siete huertos más en la isla. Hilda y su equipo de doce terapeutas y profesores de horticultura ofrecen sesiones seis días a la semana.

Todas las hortalizas que se cosechan —unas ocho toneladas — se reparten entre todos, en beneficio de los reclusos, el personal y los antiguos presos que trabajan en el Equipo

Verde. Los participantes también cultivan plantas perennes para el Departamento de Parques, así como flores cortadas que a veces se utilizan para adornar la sala del personal de prisiones. Este último puede parecer un detalle menor pero, como me dijo Hilda, es importante que tanto los funcionarios como los participantes puedan beneficiarse de todo lo que ofrece el huerto. Pude comprobarlo en la práctica mientras pasaba por el control de seguridad con Hilda cuando uno de los funcionarios de los servicios penitenciarios la saludó con las palabras: «¡Buenas, Hilda! ¡Seguimos con los "dedos verdes"!».

El plan de estudios de GreenHouse combina elementos de terapia hortícola, formación profesional y conciencia ecológica. Al final de cada sesión, las herramientas y demás enseres se revisan y se cuentan y luego se guardan bajo llave. Aunque en las cárceles se producen estallidos de violencia, en más de treinta años no ha habido ni uno solo en ninguno de los huertos.

Aunque estos estén cercados por vallas con concertinas, una vez que has entrado podrías estar en cualquier parte, sensación que solo se ve empañada por los monos de rayas blancas y naranjas que los reclusos visten como ropa de trabajo. Cuando les pregunté si esa era su primera experiencia en un huerto, uno de los participantes me respondió, rápido como el rayo: «Sí, si no cuenta la maría que cultivaba en el armario». El grupo que trabajaba en el huerto esa mañana cumplía condena por delitos relacionados con las drogas. Lo que valoraban del jardín variaba. Algunos tenían ganas de cultivar hortalizas cuando salieran de la cárcel, otros querían enseñar a sus hijos a cultivar cosas y un joven se veía llevando a su novia a pasear

por Central Park para impresionarla con sus conocimientos recién adquiridos sobre plantas.

«Aquí hay poco teatro», me dijo un hombre, y cuando le pregunté qué quería decir, todos empezaron a meter baza para explicármelo: «En los dormitorios rara vez hablamos. Es un lugar muy cerrado: sesenta tíos metidos en el mismo sitio y con un exceso de testosterona. Aquí te puedes quitar la máscara». Otro añadió: «Nadie trata de intimidar a las flores o a los demás». Y otro: «Aquí todo el mundo es igual, no hay chorradas que valgan. Si surge algún problema, lo hablamos. Desconectas de la gente encerrada». Lo que entonces saqué en limpio, como luego he confirmado en otros entornos carcelarios, es que los huertos poseen una gran capacidad para nivelar; ofrecen un entorno en el que las jerarquías y las divisiones raciales no tienen tanta importancia. Trabajar la tierra parece fomentar una auténtica conexión entre las personas, libre del postureo y de los prejuicios, tan comunes en muchas relaciones entre los seres humanos.

En contraste con el carácter deprimente y monótono del resto de Rikers Island, durante mi visita florecían en los huertos plantas ornamentales de colores brillantes, como los crisantemos, y crecían asimismo coles, acelgas y pimientos. Los hombres que me enseñaban el lugar insistieron en que nos desviáramos del recorrido para ver algunas plantas de maíz desarrolladas ya del todo que habían brotado del alpiste que se les había caído por casualidad en el suelo a principios de año. No era solo que estuvieran deseando comerse el maíz, sino que el hecho de que hubiera crecido a partir de algo que, a todos los efectos, era basura, tenía para ellos una particular relevancia.

Entre todos los hombres del grupo, Martin, alto, delgado y de trato afable, me pareció uno de los más entusiastas; sin embargo, cuando hablamos más tarde, me dijo que su deseo no había sido inscribirse, sino que, con sus propias palabras, lo habían «elegido»; o sea, su nombre había sido propuesto por un funcionario de prisiones. Había dejado escapar una oportunidad anterior de sumarse al programa porque no creía que la horticultura pudiera aportarle nada. Sin embargo, en cuanto empezó, se quedó enganchado y ahora reconoce lo «cerril» que había sido hasta entonces: «Todo lo que hay en el huerto es natural, no hay nada fruto de la fuerza, las coacciones o la manipulación. Es mejor. He aprendido a valorarlo, a apreciarlo». La sensación de libertad física que experimentan los participantes en el huerto va acompañada de otra interior de libertad en la que vislumbran la posibilidad de una forma de vida distinta.

Los tomates, fueron para él la mayor revelación: verlos crecer y luego experimentar la increíble diferencia de sabor. A su mujer le costaba entender su obsesión por el huerto, pero él quería convencerla y enseñárselo también a sus hijos. De hecho, había unos huertos urbanos muy cerca de su casa, frente a los cuales solía pasar; ahora deseaba tener uno. Hasta su llegada al huerto de Rikers Island, Martin creía que las frutas y las verduras del supermercado eran las mejores que se podían conseguir: «No me cabía ninguna duda de que tenían que ser perfectas, lo mejor de lo mejor, porque estaban envasadas».

Aparte del estímulo que suponía el cultivo de hortalizas, el otro aspecto que Martin comentó fue la tranquilidad y el aire fresco del huerto: «Aquí se habla otro idioma. Dentro todo es

negatividad, alboroto y violencia. Aquí fuera puedes reencontrarte a ti mismo. Es un oasis de cordura en una isla de locura». Y luego, casi al final de nuestra conversación, como si creyera que quizá no me había convencido, se dio un golpecito en la cabeza con los dedos y dijo: «Si tienes algo de espacio aquí arriba, no hay duda de que lo aprovechas». En ese preciso instante, uno de los funcionarios gritó en voz alta: «¡Hora de recoger!». «Esta es su voz de carcelero —me dijo Martin—. Siempre cambia de voz cuando llega esta hora».

Algunos de los participantes recuerdan que, durante su infancia, sus abuelos o sus padres cuidaban un huerto, pero otros han tenido tan poco contacto con la naturaleza que les da miedo tocar la tierra. Martin no tenía ni idea de qué representaba la horticultura y solo se enteró gracias a la feliz intervención de uno de los funcionarios de prisiones. El «espacio» en su mente en el que había plantado una semilla llena de posibilidades fue lo que le permitió hablarme con tanta elocuencia y sentimiento.

Más tarde, conocí a algunas de las mujeres que trabajaban en el huerto. Se suponía que tenían que contarme sus experiencias en el proyecto, pero cuando me hablaban salía a relucir su vida pasada, porque era la única manera de explicar lo que significaba para ellas la oportunidad de estar allí. Me hablaron de proxenetas maltratadores, de relaciones violentas, de partos de niños muertos y de hermanos y padres que murieron cuando ellas eran niñas. Sus historias revelaban la completa falta de atención de la que habían sido objeto a lo largo de la vida y cómo la mayoría de sus relaciones habían acabado en desengaño o violencia.

Vivian me dijo que había llegado al extremo de no querer

vivir más y que ahora, gracias a «todos los seres vivos del huerto», vuelve a desearlo. Se enganchó al poco de empezar a trabajar en el proyecto —el lugar, dijo, «me dejó alucinada»—, y hablando con ella me di cuenta de lo importante que era para ella cuidar algo fuera de sí misma, así como la paz y la tranquilidad del huerto. «Lo de aquí es un alivio, el estrés desaparece. Mi lugar favorito es el invernadero y aprender sobre todas las plantas del desierto, cómo las plantas absorben lo que nosotros exhalamos. A veces hablo con las plantas; comparten nuestros secretos.»

Para Carol, como para Martin, la horticultura ha sido una revelación y es algo de lo que quiere seguir ocupándose: «Aquí he aprendido muchas cosas: a preparar las semillas y verlas crecer. No sabía de dónde venían las fresas; al principio, son flores. Ahora tengo cosas muy interesantes que contarle a mi marido, y le digo: "Voy a plantar esto y aquello". Quiero compartirlo con mis hijos, enseñarles a cultivar cosas. ¡Es más barato y sabe y huele bien!».

¿Cuántas personas se aficionan a la jardinería fascinadas por la transformación de un puñado de semillas en verduras? Este grupo no fue una excepción y también se sentían hechizados por el poder oculto de las semillas. Unas semanas antes, Hilda había traído un coco para mostrar a los participantes lo grande que puede ser una semilla, y ahora del coco, que estaba en un cubo de agua en medio del jardín, salía un brote de más de medio metro de altura. Había nacido un cocotero y los reclusos contemplaban hipnotizados lo que sucedía.

Las plantas poseen una cualidad interior e interactuar con ellas es una experiencia relajante en la que dejamos de lado cualquier prejuicio. Todos podemos beneficiarnos de esta

sensación, pero en la cárcel puede adquirir otra dimensión. Los pájaros y los insectos van y vienen, mientras que las plantas, arraigadas en la tierra, se quedan donde están. Tal vez se dé una especie de afinidad por su condición compartida de cautivos. Los reclusos ya condenados saben cuánto tiempo van a pasar entre rejas, pero los que cumplen prisión provisional tienen que vivir con la incertidumbre. La horticultura puede ayudarles a hacer frente a su situación. Contratiempos como el aplazamiento de un juicio pueden ser devastadores, y a veces se producen una y otra vez, como en el caso de Alberto, que, según me dijo, cuando recibía malas noticias, salía al huerto y eso lo tranquilizaba: «Tienes la mente en otro sitio, por un tiempo».

Otro recluso en régimen de prisión provisional, Dino, era un hombre muy tímido que me habló de los cambios que había observado en sí mismo y en los demás: «Ha sacado lo mejor de nosotros. No soy hablador, soy más de hacer cosas». Se enorgullecía de haber hecho más hermoso el huerto, aunque eso no siempre fuera bueno, porque Dino tendía a mostrarse posesivo. Estaba aprendiendo a compartir y a colaborar con los demás: «No es bueno querer algo demasiado. Tengo que aprender a no ser sobreprotector: es un engorro para los demás. A veces lo quiero todo para mí, pero tengo que recordar que no lo hago por mí, sino por nosotros».

Jaro, que parecía ser el más joven del grupo, quiso enseñarme su flor favorita, y me llevó al otro lado del huerto hasta un parterre en el que había unos dragones de color rojo intenso. «Te enseñaré una cosa», dijo. Mientras Jaro escogía uno, recordé lo mucho que me divertía de niña jugando con

estas flores, tal como se disponía a hacer Jaro, manipulando la «boca» del dragón para que pareciera una pequeña marioneta.

Luego me llevó a ver otra de sus plantas favoritas: el zumaque de Virginia. Me invitó a acariciar el delicado vello de su tallo. «Es como la piel de un tigre», dijo mientras también él lo acariciaba. Me sorprendió su entusiasmo casi infantil y vi que el jardín era para él un lugar seguro en el que podía expresar esa ternura, unos sentimientos que nunca podía exteriorizar en el amenazante entorno de la cárcel.

Cuando se unen al proyecto, Hilda enseña a los participantes a ser delicados en el trato con las plantas, así como todo lo que deben tener en cuenta. Cree que el cuidado de las plantas les ayuda a abrirse y a crear relaciones sin amenazar a nadie. El hecho de que las plantas no reaccionen o no nos respondan enseguida, que no se estremezcan, o sonrían, o sientan dolor —por lo menos, de un modo reconocible—, supone en este contexto una parte importante de sus efectos positivos. Si no se han recibido muchos cuidados durante los primeros años de vida, si lo que se ha sufrido es todo lo contrario, aprender a cuidar de los demás más adelante resulta muy difícil. No solo es algo que no se ha interiorizado, sino que la vulnerabilidad de los demás puede sacar a la superficie lo peor que hay en nosotros. Por eso los maltratados suelen convertirse sin querer en maltratadores. La vulnerabilidad de las plantas es distinta de la de un pequeño animal o de la de una persona desprotegida: todos pueden desencadenar impulsos crueles o sádicos en quienes han sido, a su vez, víctimas de aquellos; pero el hecho de que no se pueda infligir dolor a una planta significa que esta no provoca crueldad. Trabajar con plantas se convierte en una forma segura de

aprender sobre el cuidado y el cariño (si algo sale mal, no se le suele conceder mucha importancia).

Los casos de Martin, Samuel y otros con los que hablé en Rikers Island me hicieron pensar en mis años de experiencia clínica en la sanidad pública británica, donde trabajé con pacientes que habían crecido en zonas deprimidas de Hertfordshire rodeados, en mayor o en menor medida, de violencia, alcoholismo y delincuencia. Esta clase de ciclos entre generaciones son difíciles de abordar y eso supone que a veces los tratamientos terapéuticos no funcionan o, si lo hacen, corren el riesgo de verse interrumpidos antes de tiempo. Sin embargo, siempre había algunos pacientes que conseguían hacer mucho pese a contar con muy poco y, asistiendo a terapia una vez a la semana durante un año, lograban encauzar su vida de otra manera.

En un mundo dominado por el materialismo puede parecer que todo tiene un precio, y si eres pobre y vives en una ciudad, es inevitable que te quedes al margen de muchas de las cosas que te rodean. Trabajar con la naturaleza es un tipo de experiencia distinta, como se puso de manifiesto en algo que observó James Jiler, el predecesor de Hilda. Rikers Island está en la ruta de vuelo de varias aves migratorias y, un día, apareció en el jardín un pequeño cardenal rojo. El preso con el que Jiler trabajaba ese día lo vio y le preguntó cuánto costaba un pájaro como ese.[11] La idea de que en la naturaleza hubiera tesoros que no tienen precio y de los que podemos disfrutar gratis es una revelación para la mayoría de los reclusos y da lugar a una relación completamente nueva con su entorno.

Como la mayoría de las cosas, en la jardinería o la horticultura no se trata tanto de lo que haces como del modo

en que lo haces. En la creación de huertos y jardines a lo largo de la historia a menudo han tenido un papel fundamental el control, el uso y hasta, a veces, el abuso de la naturaleza. Algunos jardineros malgastan el agua para mantener el césped inmaculado en un clima poco idóneo para ello y contaminan el suelo con innumerables productos químicos. Sin embargo, la horticultura terapéutica es necesariamente sostenible porque trata de trabajar con las fuerzas vitales de la naturaleza y no en contra de ella. Para participar en un proyecto como el programa GreenHouse hay que aprender los fundamentos de la ecología. La experiencia a veces lleva a los participantes a plantearse cuestiones de alcance más amplio, como el modo en que se producen nuestros alimentos y cómo vivimos en nuestro planeta.

En las cárceles no tienes muchas oportunidades de sentir que has hecho que suceda algo bueno, y si entras y sales de la cárcel convencido de que eres incapaz de hacer algo que valga la pena, ¿qué esperanza puede haber de cambio? Unas convicciones tan negativas son de por sí una condena a cadena perpetua, como confirma la investigación llevada a cabo en Liverpool por el criminólogo Shadd Maruna, que, mediante una serie de entrevistas exhaustivas, indagó qué ayuda a los delincuentes que reinciden a alejarse del delito.[12] Descubrió que los delincuentes que seguían impertérritos en la senda del delito tenían lo que él llamaba un guion «condenatorio» de su vida. En cambio, los que cambiaban de vida habían logrado adoptar una perspectiva nueva y más «regeneradora», en la que los errores del pasado podían integrarse en un relato más esperanzador.

La formación profesional puede ayudar a aumentar las

posibilidades de que los reclusos consigan trabajo, pero debe ir acompañada de otros cambios psicológicos, porque la delincuencia y la participación en bandas casi siempre serán más lucrativas que cualquier primer empleo de reinserción. Maruna también observó que algunos de los relatos optimistas de los antiguos delincuentes tenían una componente de desafío. La horticultura es, desde luego, una práctica optimista por definición, además de un acto reparador, pero además, y muy especialmente en el mundo actual, puede ser también un desafío. Los huertos urbanos, como ese al que Martin quería apuntarse, forman parte de una contracultura en expansión que se centra en el cultivo de frutas y verduras con métodos sostenibles como alternativa a un sistema alimentario altamente industrializado. De este modo, la horticultura proporciona un marco narrativo más amplio en el que las personas pueden ubicarse.

El efecto que la adquisición de un marco narrativo más amplio tiene en los reclusos se observa en los resultados de la investigación llevada a cabo en torno a un caso concreto de práctica de la horticultura en San Quintín, la prisión más antigua de California. El programa de Horticultura Insight de San Quintín lo inició Beth Waitkus en 2002. La evaluación del programa que ella misma realizó demostró que cuanto más alto era el nivel de conocimientos medioambientales que adquirían los presos, mayor era el cambio en sus valores personales.[13] En otras palabras, aunque el curso de permacultura y ecología que Beth Waitkus dirige en la prisión es educativo, también constituye una poderosa herramienta terapéutica que, al dar a los participantes un marco de interpretación diferente a su vida, promueve el cambio. Como

me explicó Beth, los principios de la jardinería sostenible pueden convertirse en un código para vivir. Al poner sus manos en la tierra, los prisioneros asumen que necesitamos «vivir con el medio ambiente, no contra él, y que de igual manera esto sirve para vivir con la gente».

El programa de Horticultura Insight se ha expandido y ahora participan en él ocho prisiones más de California. La justicia reparadora, argumenta Beth, sale a cuenta y señala que el coste anual de todo el programa de San Quintín es más bajo que el mantenimiento de un solo preso en la cárcel durante el mismo tiempo. Como en el programa de la Hort, las tasas de reincidencia son muy bajas y, como en el caso de la Hort, parte del éxito del programa radica en haber estrechado lazos con proyectos comunitarios como Planting for Justice, una organización que se dedica al paisajismo y la jardinería y que está dispuesta a trabajar con antiguos delincuentes. Beth me contó que la transformación se produce cuando la gente es capaz de «pasar del "yo" al "nosotros"» y comentó que una y otra vez ha constatado que el cultivo y el cuidado de las plantas da a la gente una actitud distinta ante la vida: comienzan a valorarla.

La jardinería y la horticultura tienen la capacidad de contrarrestar la baja autoestima de un modo que puede ser particularmente valioso para los jóvenes que corren el riesgo de delinquir. La interacción con el mundo natural tiene un efecto calmante, y el trabajo con la fuerza de crecimiento de las plantas les permite lograr algo provechoso. Sin embargo, la mayoría de los niños de hoy crecen desconectados de la naturaleza. Ni siquiera salen mucho al aire libre. De hecho, las últimas cifras indican que el niño medio pasa menos tiempo al

aire libre cada semana que un preso de una cárcel de máxima seguridad.[14]

La mayor ONG de jardinería del Reino Unido, Thrive, opera en Londres, los Midlands y Reading. Llevan a cabo programas terapéuticos y educativos para personas con una serie de necesidades sociales y de salud. Su proyecto Growing Options se dirige a adolescentes de catorce a dieciséis años que han sido expulsados de la escuela. La mayoría carecen de base y tienen problemas en matemáticas y lengua y apenas les han dado oportunidad de realizar actividades prácticas. Además de tener una imagen negativa de sí mismos, muchos han adoptado conductas desafiantes y de oposición.

Una vez a la semana los adolescentes pasan allí todo el día y cada uno tiene su propia parcela que cuidar y de la que responsabilizarse. Los huertos están situados en un espacio abierto, protegidos por una cerca de malla conejera de poca altura que proporciona una sensación de seguridad dentro de la gran extensión de terreno que los rodea, pero sin provocar claustrofobia. Llevar a cabo un proyecto como este no es un trabajo fácil, especialmente siempre que empieza un grupo. El personal y los voluntarios deben tener resistencia y paciencia para manejar los comportamientos difíciles, pero el simple hecho de estar al aire libre es útil porque los alumnos pueden ir a dar una vuelta si necesitan desahogarse.

Donald Winnicott, asesor del servicio de atención a los jóvenes delincuentes, no era en absoluto dado a caer en sensiblerías con respecto a las conductas antisociales y la delincuencia, pero creía en la importancia de reconocer las distintas carencias que las causan. Se inventó la expresión «la delincuencia como señal de esperanza» para expresar que los

jóvenes que causan problemas buscan algo que no saben conseguir y por eso lo hacen de forma equivocada.[15] Lo importante, subrayaba Winnicott, es que no hayan renunciado a conseguirlo. Detrás de su destructividad se encuentra el deseo de reconocimiento, y cualquier esperanza de futuro pasa por trabajar sobre esa base.

Con el tiempo, los participantes en el proyecto Growing Options ganan en autoestima al ver que las plantas que cultivan crecen y dan fruto. Me contaron que, de entrada, una de las chicas que habían asistido el año anterior les dijo: «Nunca me han puesto normas». Resultó muy problemática para los responsables, ya que ni siquiera quería ponerse las botas. Sin embargo, al final del año, la misma chica dio una charla en la que comentó que había descubierto lo mucho que puedes sacar de algo, aunque creas que no quieres hacerlo. Labrar la tierra y cultivar hortalizas puede hacerte sentir útil en un mundo en el que parece que a los jóvenes cada vez les resulta más difícil serlo en algo. El resultado fue que, como en el caso de muchos participantes en el proyecto, la autoestima de la chica mejoró, hasta el punto de que cursó estudios superiores, un logro que ni remotamente se planteaba cuando comenzó.

Aunque en Growing Options se cursen módulos de formación básica en horticultura, el objetivo no es convertir a los adolescentes en futuros profesionales en la materia, sino que el proyecto pretende darles «competencias transferibles» que les ayuden en la siguiente etapa de la vida, sea cual fuere el campo que elijan, y entre las «competencias transferibles» la autoestima es la más importante de todas.

El sentimiento de «alegría de ser causa agente» es intenso

pero efímero. Puede ser muy potente y motivador, pero la horticultura posee otros efectos más lentos. El proceso de interiorización de un conjunto diferente de actitudes tiene lugar de forma gradual mediante la repetición. En su libro sobre el aprendizaje de la pintura, Marion Milner describió cómo gracias a la repetición de una actividad conseguía «imbricar» nuevos conceptos en la estructura de su ser. Creo que algo parecido ocurre con la horticultura, en la que la «práctica» es una forma de aprender, no solo sobre la naturaleza, sino sobre nosotros mismos y sobre lo que somos capaces de conseguir.

Trabajar con las manos y el cuerpo en el jardín entraña un compromiso directo con la tierra y conlleva lo que uno de los pioneros de la psicología infantil, Jean Piaget, llamó «aprendizaje sensoriomotor».[16] Este tipo de aprendizaje empírico es algo que la educación, hoy más inclinada hacia el aprendizaje conceptual, tiene algo descuidado, pero Piaget creía que era la base de nuestro desarrollo cognitivo. Solo mediante la interacción con el mundo podemos construir modelos internos de este en la mente. El «aprender haciendo» integra los aspectos motores, sensoriales, emocionales y cognitivos de nuestro funcionamiento, y en ello reside su poder. Como señaló Milner, así es como se «imbrican» las cosas en nuestro ser y adquieren relevancia personal.[17]

Los niños tienen una tendencia natural a explorar y manipular su entorno, pero cada vez más en la vida actual aquella se reprime. La mayoría de las veces esta falta de oportunidades ni siquiera se reconoce como una carencia, porque los niños se distraen fácilmente con la última tecnología y, como están dentro de casa, creemos que así están

«a salvo». Con sus distintos aparatos y dispositivos, la tecnología ofrece una gran cantidad de juegos preprogramados, pero a pesar de su variedad e ingenio estas ilusiones fabricadas nos mantienen en un estado de dependencia; no podrían estar más lejos del tipo de ilusiones creativas y emancipadoras sobre las que escribieron Winnicott y Milner. De niños —y no lo olvidemos, de adultos también—, necesitamos soñar, necesitamos hacer y necesitamos incidir en nuestro entorno. Estas cosas nos hacen sentir optimistas sobre nuestra capacidad de dar forma a nuestra propia vida.

El orgullo que Michael Pollan sintió de pequeño al descubrir su melón entre los arbustos hizo que de adolescente se entregara a fondo a la horticultura. No solo desarrolló sus habilidades de cultivo con melones, sino también con pimientos, pepinos, tomates y toda una serie de hortalizas. Como si se tratara de adquirir superpoderes, Pollan abordó el oficio de hortelano como «una forma de alquimia, un sistema casi mágico para transformar las semillas, el suelo, el agua y la luz solar en cosas de valor».[18]

Si invertimos energías en el cultivo de la tierra, obtenemos algo a cambio. Tiene algo de magia y de trabajo duro, pero las flores y los frutos de la tierra son manifestaciones de una bondad real; merece la pena creer en ellas y no están fuera de nuestro alcance. Cuando sembramos una semilla, plantamos un relato con posibilidades de futuro. Es un acto de esperanza. No todas las semillas que sembramos germinarán, pero nos sentimos seguros al saber que las nuestras están bajo tierra.

4
Un espacio verde y seguro

La paz viene del interior.

ERIK ERIKSON (1902-1994)[1]

Cada año, a finales de primavera, cuando se acerca el verano, me apresuro a colgar las hamacas entre el castaño y la zelkova que crecen en nuestro jardín. Tumbada a la sombra de estos árboles, puedo sentir su firmeza. La primera vez que colgué las hamacas aquí no sabía si las ramas serían lo bastante fuertes para soportar mi peso, pero ahora, con muchos años de crecimiento acumulados, no hay duda de que pueden sostenerme con seguridad. Dejo vagar la mente mientras miro el juego de luces y sombras sobre el fondo del cielo hasta que el susurro de las hojas y el viento hace que mis pensamientos cobren vida.

Si contara los días que he pasado en una hamaca, parecerían ridículamente pocos en comparación con lo mucho que esta pequeña arboleda significa para mí. Sin embargo, creo que lo que importa es la posibilidad de hacerlo; me basta el simple hecho de saber que, si quiero, puedo tumbarme en una hamaca entre los árboles, eso sí, siempre y cuando lo haga de forma esporádica.

Todos los jardines existen en dos planos: en uno, el jardín real, y en el otro, el imaginado o recordado. Esta arboleda tiene vida propia en mi imaginación y puedo recurrir a ella en cualquier momento del año. Porque, a diferencia de los árboles sin hojas que pueblan la arboleda en invierno, los árboles de mi mente son siempre verdes y no se ven afectados por el paso de las estaciones. Tal vez este lugar signifique tanto para mí

porque Tom y yo vivimos durante diez años más o menos en pleno campo abierto. La falta de sombra en verano era asfixiante y los vientos de invierno nos hacían sentir expuestos. Esperamos y observamos mientras los arbolitos que habíamos plantado, que no nos llegaban mucho más arriba que a la altura de las rodillas, echaban raíces y empezaban a crecer lentamente.

Los árboles estructuran y dan a los lugares una imagen de vida perdurable. Nos hacen sentir seguros y protegidos. Su tamaño y su belleza explican en parte la facilidad con la que estrechamos lazos con ellos. Proporcionan un hábitat para las aves, los insectos y todo tipo de criaturas; y también para nosotros, si no de modo físico, al menos sí emocionalmente. Tal vez haya en esto algo primario, porque los árboles, al fin y al cabo, fueron nuestro hogar ancestral. Nuestros antepasados homínidos construían refugios y plataformas por encima del suelo del bosque donde se resguardaban de los depredadores que merodeaban por debajo de ellas. Con sus ramas y copas, los árboles evocan la figura humana y, más que a cualquier otra forma de vida vegetal, los revestimos de cualidades humanas como la resistencia, la sabiduría y la fuerza.

Desde lo alto de los árboles podemos contemplar el paisaje. Cualquier persona a la que le guste subirse a ellos sabe que las ramas pueden acunar como un brazo. El mejor modo de asirse es protector y abierto al mismo tiempo, para que te sientas seguro, pero no atrapado. A la mayoría de los bebés, una vez superada la fase de recién nacidos, lo que más les gusta es que un conocido les lleve en brazos, pero con la posibilidad de mirar hacia afuera para observar el mundo.

El psiquiatra y psicoanalista estadounidense Harold Searles

observó que los pacientes que habían sufrido una crisis nerviosa se quedaban a menudo mirando los árboles durante horas y encontraban en ellos «una compañía que los seres humanos no les proporcionaban».[2] Searles estaba convencido de que esto reflejaba una profunda y antigua conexión emocional con la naturaleza que, en gran parte de la vida cotidiana, estamos demasiado ocupados para experimentar.

Encontramos un ejemplo muy claro de este tipo de compañía en la autobiografía del escritor y profesor Goronwy Rees, que ingresó en un hospital a finales de la década de 1950 a raíz de un accidente en el que estuvo a punto de morir.[3] Desde su cama tenía vistas a un pequeño jardín que Rees contemplaba absorto. «Me convertí tan enteramente en parte de él —escribió— que a veces, cuando me quedaba dormido, era como si los árboles estiraran sus largos dedos verdes para entrar en el pabellón y cogerme y envolverme hasta que me despertaba renovado por el tacto refrescante de sus hojas». Durante las horas de vigilia, el jardín lo calmaba y lo tranquilizaba. Por el contrario, al anochecer, cuando ya no podía mirarlo, era presa del pánico. Abandonado con sus recuerdos y el terrible dolor de sus heridas, lo único que podía hacer era esperar a que amaneciera.

Rees se sentía protegido y cuidado, envuelto por los árboles, de una manera que ni la más solícita y constante enfermera podía igualar; además, como muchos pacientes, no le gustaba exigir nada. Ser el objeto de las atenciones ajenas puede resultar complicado cuando estamos enfermos. Es posible que nos preocupe ser una carga y sentirnos en deuda con los

demás, mientras que, si nos abrimos a la naturaleza, esta nos dispensa gratis sus cuidados.

En el modelo de Winnicott sobre el desarrollo de la mente, las primeras veces que sentimos estar en brazos de alguien desempeñan un papel clave. «El niño se cae a trozos si no lo sostienen, y en estas etapas, el cuidado físico es cuidado psicológico», escribió.[4] El cuerpo y la mente no se diferencian al comienzo de la vida, por lo que la sujeción física es también emocional. Nuestra primera experiencia de estar en brazos ajenos y tranquilizadores crea un modelo en nuestra mente que nos ayuda a recrear ese sentimiento cuando, más adelante, necesitamos «asidero» frente al *shock* y la angustia.

En ningún momento es más intensa la sensación de falta de asidero que después de un trauma grave, como pudo comprobar Winnicott cuando, como estudiante de Medicina, trabajaba con militares que sufrían neurosis de guerra durante la Primera Guerra Mundial, algo que le causó una profunda impresión. Más tarde, Winnicott ilustró lo que sucede cuando nadie nos sostiene en brazos con la popular canción infantil inglesa que comienza hablando de un personaje cuyo cuerpo tiene forma de huevo llamado Humpty Dumpty, que está sentado en lo alto de una tapia. Cuando Humpty Dumpty se cae, «ni los caballos ni los hombres del rey / pudieron volver a subirlo a lo alto». Winnicott creía que la razón del atractivo general de la cancioncilla era que se basaba en una verdad psicológica que preferimos no reconocer para nosotros mismos: que si nos llevamos un golpe lo bastante fuerte, todos podemos desmoronarnos.[5]

El geógrafo Jay Appleton desarrolló en la década de 1970 una

psicología del paisaje basada en nuestra necesidad de regular hasta dónde podemos ver y no ser vistos. Appleton creía que teníamos una preferencia innata por los entornos que combinan aspectos de «perspectiva» con otros de «refugio». Según su «teoría del hábitat», evaluamos automáticamente nuestro entorno físico en función de los posibles riesgos y las posibilidades de protección.[6] La preferencia por paisajes abiertos como los parques o la sabana, que ofrecen tanto perspectivas como refugio, se da en culturas muy distintas. Appleton creía que esto se debía a que, en el curso de la evolución, los paisajes que eran ventajosos para la supervivencia, como los pastizales con árboles, adquirieron un carácter simbólico y estéticamente agradable. Los jardines que nos ofrecen tanto vistas como espacios protegidos satisfacen nuestra necesidad de perspectiva y refugio. Así como la sujeción física o emocional puede ser protectora y abierta a la vez, el jardín puede proporcionar una sensación de seguridad sin reclusión.

A lo largo de la historia, tanto en las culturas occidentales como en las orientales, los jardines cerrados han proporcionado refugio frente a la agitación del mundo y de la mente. Al entrar en un jardín cerrado, enseguida sientes que estás en un lugar más cálido. El calor del sol rebota en los muros, que te protegen de los vientos y de los ruidos del mundo exterior. Son lugares muy útiles para las personas que se recuperan del trastorno de estrés postraumático (TEPT) porque la combinación de encierro y apertura que se da en ellos produce una profunda sensación de seguridad y calma. Y algo fundamental: el jardín es un espacio que no deja lugar al miedo.

A menos que se haya vivido un trauma grave o se haya trabajado con personas traumatizadas, es fácil subestimar sus permanentes y devastadores efectos. Sin embargo, todos sabemos lo rápido que el cuerpo responde cuando nos sentimos amenazados y lo difícil que es controlar el latido acelerado del corazón o el temblor de las manos. Esta reacción de «lucha o huida» la desencadena la central de alarma del cerebro, la amígdala, que se encuentra en el cerebro profundo y está bajo el control del sistema nervioso autónomo.

Vivimos con nuestro pasado evolutivo, o más bien este vive en nosotros. En cuanto al cerebro, no ha perdido nada en el curso de la evolución y su estructura es, en palabras del neurólogo Jaak Panksepp, una «jerarquía de inclusión».[7] Las capas del cerebro se superponen formando pliegues dispuestos de tal modo que la corteza superior recubre las estructuras más antiguas, propias de mamíferos y reptiles. Estas estructuras se comunican mediante una miríada de redes neuronales que nos permiten integrar recuerdos, sensaciones, pensamientos y sentimientos. En circunstancias normales, el cerebro es una maravilla de conectividad, pero los traumas alteran profundamente este estado de integración porque la activación de la amígdala deshace las conexiones con los niveles de pensamiento de la corteza superior. En materia de supervivencia, tiene su lógica porque ¿para qué vas a pararte a pensar si te persigue un tigre? Sin embargo, cuando sucede en otras situaciones, parece como si el miedo nos hubiera paralizado: se nos congelan los pensamientos, nos falla la memoria y resulta difícil hablar de forma coherente.

Cuando alguien sufre de TEPT, la sensación de parálisis debida al miedo se convierte en parte de la vida cotidiana. La

activación de la amígdala también cambia la forma en que funciona la memoria, que ya no recuerda las cosas, sino que las revive. Los recuerdos traumáticos se suceden como flashes en los que da la impresión de que la experiencia se repite, lo que implica que el trauma no puede ni asimilarse ni eliminarse.[8] Esta reiteración de la experiencia del trauma tanto en la vigilia como en las pesadillas va socavando la sensación de seguridad interior. El mundo se percibe como algo cada vez más inseguro y se vive en un estado de alerta continua sobre posibles amenazas, una afección denominada «hipervigilancia» que resulta agotadora y deja sin recursos para la recuperación. Se van adquiriendo hábitos con el propósito de lograr una sensación básica de seguridad, como la necesidad de sentarse con la espalda pegada contra la pared.

Vivir la vida en un permanente estado de miedo y de excitación, con la adrenalina circulando indebidamente por el cuerpo, significa que es muy fácil que a las personas que sufren de TEPT les cuelguen el sambenito de difíciles, manipuladoras o agresivas. Los demás están demasiado ocupados viviendo en su propia burbuja segura para ver la causa del miedo y la agitación en una persona que de pronto salta como un resorte y empieza a gritar. Al cabo de un tiempo, muchas familias no pueden soportarlo porque tienen la sensación de estar continuamente caminando por un campo de minas.

El primer paso de cualquier tratamiento de un trauma es lo que la psiquiatra estadounidense experta en traumas Judith Herman llama «recuperar la sensación de seguridad».[9] Las otras etapas de tratamiento que perfila implican intervenciones más activas, pero esta fase inicial es básica. «Ningún proceso

terapéutico puede tener éxito —escribe—, si no se ha garantizado adecuadamente la seguridad.» Crear una sensación de confianza y de seguridad físicas reduce la necesidad de estar hipervigilante y a la defensiva. Es una versión extrema de algo que sirve para todo el mundo, porque solo cuando nos sentimos seguros podemos bajar las defensas y solo cuando bajamos las defensas dejamos entrar nuevas experiencias. Sin esto, la mente no puede crecer y cambiar, lo que significa que, en la terapia de horticultura, el recinto seguro del jardín es una herramienta terapéutica por derecho propio.[10]

Cuando cruzas la puerta de hierro forjado del jardín de Headley Court en Surrey, al momento te sientes transportada a un mundo que parece encontrarse muy lejos del Centro de Rehabilitación del Ministerio de Defensa (MDRC, por sus siglas en inglés) que está justo al lado. La sensación de encontrarte en un refugio seguro, combinada con las vistas despejadas que ofrecen los senderos que lo recorren, permite experimentar el espacio de tal modo que las personas traumatizadas pueden rebajar su nivel de alerta. La responsabilidad del programa de jardinería corresponde a la ONG HighGround, creada por la terapeuta hortícola Anna Baker Cresswell. Después de demostrar su eficacia, se está trasladando a un jardín cerrado más extenso en el recién construido Centro de Rehabilitación Médica de Defensa (DMRC por sus siglas en inglés) de Stanford Hall (Nottinghamshire).

El jardín de Headley Court está rodeado de altos setos de tejo. Tiene en el centro un gran estanque y una fuente y está organizado en una serie descendente de terrazas y parterres escalonados, más allá de los cuales se encuentra un vergel. El

día de finales de verano que lo visité, transmitía una sensación general de abundancia. Los bordes florales rebosaban colorido: espigas altas de espuela de caballero azul y rosa y masas de aciano y cosmos resaltaban sobre un relajante fondo verde.

Muchos de los hombres que participan en el programa HighGround se están recuperando de lesiones en la cabeza o de amputaciones e inevitablemente sufren también de TEPT. La mayoría de los pacientes necesitan una serie de intervenciones quirúrgicas o médicas y lo habitual es que pasen por ingresos hospitalarios con intervalos de estancias en casa. Carol Sales, la terapeuta hortícola de Headley Court, adapta el programa a las necesidades de cada participante. Planifica sus actividades para que puedan seguir un ciclo completo de alguna planta, desde la siembra hasta la recolección, y para que tengan verduras y flores que llevar a sus parejas a casa. Oyendo hablar a Carol, no puedes dejar de percibir la calidez de su personalidad y su profundo compromiso con el trabajo.

Es muy habitual que las personas que sufren de TEPT tengan activadores olfativos, olores concretos que relacionan con su trauma y que pueden hacer que lo revivan.[11] El olor a diésel o a quemado es un activador común para las personas que han combatido en una guerra, pero no existe ningún riesgo de encontrar estos olores en un jardín terapéutico; todo lo contrario, las flores y plantas aromáticas que Carol cultiva en Headley Court tienen un efecto calmante y estimulante. A los pocos minutos de cruzar las puertas de hierro forjado, sus pacientes le dicen que su ritmo cardiaco ha disminuido.

Los jardines son muy eficaces para provocar la relajación

fisiológica del cuerpo. Aunque las plantas a veces tengan espinas o sean venenosas, jamás hacen movimientos bruscos ni se te echan encima, por lo que no tienes que estar en guardia o mirar hacia atrás cuando trabajas en su compañía. Otro efecto calmante es el del suave murmullo del viento que sopla entre los árboles y que ayuda a filtrar otros sonidos que pueden molestar y distraer la atención. Además, el color verde no exige que ajustemos la vista y, junto con el azul, nos lleva *ipso facto* a un nivel más bajo de excitación.[12] La doctora Esther Sternberg, que ha escrito sobre las propiedades de los espacios de curación, llama al color verde «el modo por defecto de nuestro cerebro», y lo explica así: «El gen de los pigmentos fotorreceptores que apareció en primer lugar en la historia de la evolución es el más sensible a la distribución espectral de la luz solar y a las longitudes de onda de la luz que reflejan las plantas verdes». Por tanto, no es de extrañar que la cantidad de verdor en un jardín sea directamente proporcional a su carácter reparador.

Roger Ulrich, profesor de arquitectura de la Universidad de Chalmers en Suecia, ha sido pionero en la investigación de los efectos beneficiosos de la naturaleza en la respuesta humana al estrés tomando datos métricos del corazón, la piel y los músculos.[13] A lo largo de las tres últimas décadas, sus estudios han demostrado de forma coherente que los efectos reconstituyentes de la naturaleza en el sistema cardiovascular pueden observarse en el cuerpo en cuestión de minutos. El efecto calmante instantáneo del jardín es un reflejo de la velocidad y de la sensibilidad con que el cerebro procesa nuestra experiencia sensorial y ajusta nuestras respuestas fisiológicas. Se reduce la actividad de la rama simpática del

sistema nervioso autónomo responsable de nuestra reacción de lucha o huida, mientras que se activa el sistema parasimpático, lo que da lugar a un estado de reposo necesario para la digestión de los alimentos y la recuperación de energías. Es innegable que hay una ventaja de supervivencia en el hecho de sentirse agradablemente relajado y poco dispuesto a marcharse de un entorno floreciente y capaz de mantenernos con vida. Se cree que estas reacciones del sistema nervioso autónomo ayudaron a nuestros primeros antepasados a seleccionar entornos en los que tenían más probabilidades de prosperar.

Mientras que los cambios en el ritmo cardiaco y la presión sanguínea[14] pueden detectarse a los pocos minutos de la exposición al entorno natural, los niveles de la hormona del estrés, el cortisol,[15] tardan un poco más en reducirse: en general, de veinte a treinta minutos. El cortisol es muy dañino cuando su nivel permanece elevado durante mucho tiempo, porque es inmunosupresor y altera el metabolismo de la glucosa y los lípidos. También perjudica la memoria al dañar las neuronas del hipocampo e inhibe la producción del «abono milagro» del cerebro, el BDNF, que promueve el crecimiento saludable y la reparación de este órgano. Así pues, el estrés duradero es tóxico para el cerebro. Estos efectos no solo dificultan el aprendizaje de cosas nuevas, sino que contribuyen a que la vida pierda riqueza y sentido.

Al proporcionar una dosis concentrada de prosperidad natural, un jardín cerrado como Headley Court puede ser un poderoso antiestresante. Según Carol, el invernadero que ocupa el centro del jardín es donde los hombres se sienten más seguros. Lleno del aroma de flores como geranios, rosas y ciclámenes de olor dulzón, es un lugar relajante y productivo.

La potente sensación de espacio protegido significa que los hombres pueden dirigir su atención —que de otro modo habrían dedicado a inspeccionar el entorno— a las tareas que les correspondan. Uno de los hombres estaba trabajando en el invernadero cuando lo visité y me sorprendió lo absorto que estaba recogiendo tomates mientras disfrutaba el calor del sol. La mayoría de nosotros no concedemos mucha importancia a la capacidad básica de concentrarnos en lo que hacemos, pero para las personas que están traumatizadas es un gran paso hacia delante y les ayuda a sentir que están recuperando el control sobre su mente.

El cuidado de las plantas es de por sí una actividad consciente, mientras que el cuidado que se lleva a cabo de manera negligente o sin prestar atención no es un verdadero cuidado. Llevar a cabo el verdadero cuidado implica ser receptivo a otro ser con quien sintonizamos y centrarnos en las necesidades de alguien o algo fuera de nosotros. Este tipo de inmersión es la que Carol ayuda a desarrollar a los pacientes de Headley Court. Al principio, suele resultarles difícil concentrarse en lo que hacen, pero con la práctica cualquier tarea puede realizarse con una absoluta concentración. Carol lo llama «terapia a escondidas».

El trauma interrumpe la forma en que la mente procesa las experiencias en el tiempo porque el pasado invade continuamente el presente. Concentrarse puede ayudar a revertirlo porque supone centrarse en el momento presente. [16] Cuando algunos pensamientos, sensaciones o recuerdos interrumpen el proceso, no se les da continuidad ni se evalúan, uno se limita a reconocer su existencia y la atención vuelve al presente. Así, si Carol recoge zanahorias con sus pacientes, les

pide que se concentren en sus sensaciones, mientras las lavan y se las comen, y que comenten con ella el sabor y la textura. Cuando están arrancando malas hierbas o plantando en el semillero, frena el ritmo de forma deliberada para darles la oportunidad de fijarse en los colores de las flores y en los insectos que buscan polen y néctar. Carol procura que en todo momento se centren en el presente. Cuando la mente está en alerta roja, es difícil abrirse a las experiencias de una manera relajada y receptiva, pero recuperar esta habilidad es importante, pues ayuda a poner el pasado en su sitio. Hay estudios que indican que los estados de concentración disminuyen las señales a la amígdala y ayudan a restablecer la integración de la actividad neuronal en el cerebro.[17]

Carol me habló de un militar llamado Rob al que siempre le habían gustado las actividades al aire libre, pero que, tras perder las dos piernas en una explosión, no se veía con ningún futuro. Había estado en el hospital durante un tiempo antes de que su curiosidad lo llevara al jardín. Carol hizo que empezara por trabajar en el invernadero. Luego, tras algunas sesiones, Rob decidió cavar un poco en el exterior. Hubo un «momento de revelación», según contó Carol, en el que Rob se dio cuenta de que podía hacerlo incluso con sus prótesis. En cuanto lo descubrió, comenzó a venir al jardín tanto como podía. Cuando le dieron el alta, Carol lo mandó a casa con un montón de plantas para que siguiera cuidando de su propio jardín.

Encontrar formas de motivar a alguien como Rob para que continúe ocupándose de la jardinería es importante, porque los pacientes solo pueden asistir a HighGround durante la duración relativamente corta de su tratamiento de rehabilitación. A menos que tengan algo que los haga salir al

aire libre después de volver a casa, muchos se quedan encerrados y los únicos estímulos externos que reciben proceden de la televisión e internet. Carol dice que los hombres suelen tratar de normalizarlo como una forma de «encerrarse en su guarida», pero es algo mucho más problemático, ya que significa que permanecen apartados casi por completo de la vida.

La distinción entre un retiro, por un lado, y un refugio, por otro, es importante porque tiene implicaciones psicológicas diferentes. «Retirarse» es realizar un movimiento defensivo, en general hacia atrás. «Refugiarse» es detenerse: el refugio es un lugar de descanso del que podemos salir sintiéndonos fortalecidos y capaces de volver a comprometernos con la vida. Cuando Jay Appleton señaló que «una característica universal del hombre primitivo, transmitida de forma innata a sus descendientes modernos, es el deseo de ver sin ser visto», apuntaba a una tendencia voyerista que está arraigada en nuestra psicología básica.[18] Internet juega con este deseo, y como proporciona una atalaya perfecta sobre el mundo y además nos facilita retirarnos de él, puede convertirse en un retiro que cada vez más aparte a la gente de la vida real. El jardín como refugio, en cambio, mantiene el vínculo con las realidades de la vida y al mismo tiempo nos proporciona un respiro; y algo muy importante: nos hace salir al aire libre.

Uno de los aspectos positivos fundamentales de pasar tiempo al aire libre es la exposición a la luz solar. Olvidamos con demasiada frecuencia que la luz es un alimento.[19] Nuestro cuerpo sintetiza la vitamina D a partir de la luz solar que nos toca la piel, y la luz azul de los rayos de sol fija nuestros ciclos de sueño y vigilia, además de regular la

producción de serotonina en el cerebro. La serotonina proporciona una sensación de bienestar general, ayuda a regular el estado de ánimo y promueve la empatía. También tiene importantes efectos en la forma en que pensamos y reaccionamos, porque reduce la agresividad, fomenta el pensamiento reflexivo y nos hace menos impulsivos. Cada vez hay más pruebas de que el TEPT está relacionado con una disfunción del sistema de la serotonina en forma de círculo vicioso: el déficit de serotonina rebaja el umbral de activación de la amígdala, lo que provoca que la reacción de estrés del cuerpo se active con una facilidad cada vez mayor.[20]

Toda la serotonina del cerebro procede de unas agrupaciones de neuronas localizadas en las profundidades del tronco del encéfalo llamados «núcleos del rafe», desde donde se extienden largas ramificaciones que abastecen de serotonina hasta el rincón más apartado del cerebro. El profesor David Nutt, del Imperial College de Londres, es un experto en el sistema de la serotonina. Le gusta señalar que, en términos evolutivos, el cerebro humano evolucionó muy rápido y que, así como la expansión cortical del cerebro provocó que multiplicara por ocho su tamaño, el rafe de la serotonina se mantuvo igual. Desde este punto de vista, nuestra constitución nos hace vulnerables al déficit de serotonina, una situación que nuestros antepasados compensaban exponiéndose a la luz solar, haciendo ejercicio y teniendo contacto con la tierra, todo lo cual ayuda a aumentar los niveles de serotonina.

El ejercicio mejora el estado de ánimo[21] porque hace aumentar los niveles de neurotransmisores como las endorfinas y la dopamina, además de la serotonina. También estimula la secreción de BDNF y contribuye a poner en

marcha una espiral ascendente en la que la serotonina y el BDNF potencian mutuamente sus efectos. Además, el ejercicio físico tiene un efecto integrador directo en el cerebro que puede ayudar a revertir los niveles anormalmente bajos de actividad en la corteza prefrontal que se observan en el TEPT.

Recientemente se ha descubierto otro efecto beneficioso del ejercicio. Los estados persistentes de estrés están relacionados con el aumento de los niveles de un metabolito llamado «quinurenina», que se asocia a cambios inflamatorios en el cerebro. Cuando usamos los músculos largos de las piernas, activamos un gen que reduce la circulación de la quinurenina.[22] Hace mucho tiempo que se sabe que el ejercicio es positivo para la salud del cerebro, pero este descubrimiento demuestra que el metabolismo muscular puede tener un efecto antiestresante concreto.

Hay un aspecto en la conversión de lo «pasivo en activo» que hace de la jardinería una actividad tan empoderadora.[23] Robert Sapolsky, profesor de neurología de la Universidad de Stanford, ha estudiado el estrés en los primates y ha descubierto que, sin alguna válvula de escape material, los efectos del estrés se interiorizan de un modo mucho más dañino. La mayoría de las formas de ejercicio ayudan a mitigar el estrés, pero cuanto más agradable o absorbente es el ejercicio, más fuerte es su efecto. Hacer ejercicio al aire libre es aún mejor.[24] Se ha demostrado que el ejercicio «verde», como se suele llamar, es más eficaz para reducir los niveles de estrés y para mejorar el estado de ánimo y la autoestima que ir al gimnasio. El jardín te pone a tono, y si las máquinas de gimnasio tienen cronómetros, nadie cronometra el tiempo en el jardín. No es tiempo de ejercicio, sino de jardinería.

Una parte del placer de cavar en el jardín o en el huerto es el olor a tierra mojada. El aroma, denominado «geosmina», es producto de la actividad de las bacterias del suelo llamadas «actinomicetos» o «actinobacterias», y resulta agradable y sedante para la mayoría de las personas.[25] El centro olfativo humano es muy sensible a esta sustancia, presumiblemente porque ayudó a nuestros antepasados prehistóricos a detectar fuentes de vida. Algunas personas pueden incluso detectarla en concentraciones de cinco partes por billón.

Además de mejorar el estado de ánimo mediante el ejercicio y el olfato, cavar en el jardín o en el huerto puede ayudar a regular la serotonina gracias a la acción directa de otras bacterias del suelo. Hace unos diez años, el neurólogo Christopher Lowry descubrió que pequeñas cantidades de una bacteria comúnmente encontrada en el suelo pueden aumentar los niveles de serotonina del cerebro. El *Mycobacterium vaccae* (*M. vaccae*) crece en la tierra abonada con estiércol y compost, y cuando arrancamos malas hierbas y removemos la tierra, lo inhalamos e ingerimos.

Hemos coevolucionado con una serie de bacterias simbióticas, entre las que figura la *M. vaccae*, que recientemente han sido reconocidas como «grandes amigas» por su capacidad de regular el sistema inmunológico.[26] Los experimentos de Lowry han descubierto que los ratones expuestos al *M. vaccae* presentan niveles más bajos de inflamaciones y mayor resistencia al estrés. Otros estudios han revelado que los ratones que consumen *M. vaccae* son capaces de completar una prueba de laberinto en la mitad del tiempo que los demás ratones. Investigaciones posteriores han hallado que estas bacterias, por medio de mecanismos desconocidos,

activan a los jardineros del cerebro, las microglías, de modo que se reduce la inflamación cerebral. También actúan directamente sobre la parte del sistema de la serotonina que suministra este neurotransmisor a la corteza prefrontal y al hipocampo, lo que podría explicar por qué los ratones de estos experimentos también presentaron indicios de una mejor regulación del estado de ánimo y por qué mejoraron sus funciones cognitivas y su memoria.

La magnitud del efecto del *M. vaccae* en los humanos no está aún clara y puede resultar difícil de medir en un entorno como un jardín o un huerto, entre otras razones porque en ellos entran en juego muchos otros aspectos física y psicológicamente beneficiosos, pero los descubrimientos de los investigadores han hecho que estos se planteen que tal vez deberíamos pasar mucho más tiempo jugando con la tierra.

Aparte del *M. vaccae* es probable que haya otras bacterias comunes en la tierra que mejoren la salud mental.[27] Una sola cucharadita de tierra de jardín o de huerto contiene alrededor de mil millones de microbios, por lo que quizá no sea raro que se haya descubierto que los jardineros tienen una flora intestinal más variada y, por tanto, más saludable. La imagen que se desprende de estas investigaciones es que varios metabolitos bacterianos producidos en el intestino ayudan a activar el nervio vago, el cual forma parte de nuestros procesos de reposo y digestión, el sistema nervioso parasimpático, y que otros metabolitos participan en una especie de «agudo diálogo» con las microglías del cerebro, lo que contribuye a disminuir la inflamación de este órgano.

La luz solar, el ejercicio y el contacto con la tierra desempeñan un papel central en el efecto restaurador de la horticultura en el

sistema nervioso. Al mismo tiempo, cuando hay que afrontar una gran pérdida, el significado metafórico del jardín es también una parte importante de la terapia. La capacidad de la mente para simbolizar se ve afectada en un estado de traumatismo, pero el jardín ofrece un conjunto de símbolos preexistentes que pueden servir de salvavidas psicológico. Carol me lo mostró de forma memorable en relación con los viejos castaños desmochados del jardín de Headley Court. Estos árboles fascinan siempre a sus pacientes, que a veces fantasean con trepar por sus robustos troncos para sentarse rodeados por las ramas que han rebrotado. Los árboles que rebrotan son un símbolo vivo de supervivencia. Los han cortado y abandonado, pero han encontrado el modo de seguir creciendo, al igual que deben hacer los soldados heridos.

En las investigaciones de Dorthe Varning Poulsen y Ulrika K. Stigsdotter con veteranos de guerra en Dinamarca, se describen la seguridad que la presencia de los árboles proporciona a los veteranos y cómo aquellos se convierten en un foco primario para su readaptación a la vida.[28] El escenario de sus investigaciones es Hørsholm Arboretum, al norte de Copenhague, en cuyo corazón, como un enclave en el bosque, hay un jardín llamado Nacadia. Para llegar a él, hay que andar por un amplio sendero bordeado de magnolias y rododendros; las coníferas, algunas de ellas raras y muy viejas, apuntan hacia el cielo, y el canto de los pájaros llena el aire. Una puerta de madera conduce, a través de una pérgola, hasta el jardín. En una hectárea de superficie, cuenta con un invernadero, un lago y un arroyo. Hay lugares para descansar, con sillones reclinables, así como hamacas entre los árboles y parcelas con hortalizas.

Poulsen y Stigsdotter observaron que, cuando llegaban por primera vez, la mayoría de los veteranos buscaban un árbol o un escondrijo que se convertía en su lugar propio y seguro. Algunos utilizaban las plataformas que habían construido en varios árboles del jardín, mientras que otros pasaban el rato sentados bajo la gran secuoya, que, con sus ramas bajas, transmite una intensa sensación de seguridad. Un veterano decía sentirse aliviado por el mero hecho de estar junto a un árbol: «Allá está el árbol, y aquí estoy sentado yo, sin esperar ni preguntarme nada, nada de nada». Otro dijo que por primera vez creía estar lo bastante seguro para cerrar los ojos. La secuoya es una especie de gigante bondadoso del mundo vegetal, y un veterano que sentía una particular atracción por ella describió así su estrecha relación táctil con el árbol: «Cuando lo tocas, es casi poroso, agradable al tacto. Tiene una corteza muy gruesa para protegerse. Me sosiega; transmite una sensación de majestuosidad, un árbol tan viejo».

El tipo de apego que podemos sentir por los árboles es el inverso del que a veces sentimos por las plantitas de semillero. Las plántulas son mucho más pequeñas que nosotros y les proporcionamos cuidado y protección, pero a la sombra de un árbol los pequeños somos nosotros y podemos apoyarnos en su enorme fuerza. Hay algo muy potente, anterior al lenguaje, en todo esto, porque a veces todos anhelamos expresar nuestros sentimientos más profundos sin palabras. Es quizá el impulso natural de comunicar una angustia y un sufrimiento difíciles de articular a una forma de vida que no tiene necesidad de palabras. James Frazer, en su clásico estudio sobre mitología y religión *La rama dorada*, ofrece ejemplos de antiguos ritos de todo el mundo relacionados con el culto a los árboles que

sugieren que este impulso se encuentra en lo más profundo de la psique.[29] Algunos de los rituales implican una transferencia simbólica de la enfermedad, la pena o la culpa a un árbol, lo que refleja la creencia de que este puede soportar el peso del sufrimiento humano. Como si, con su presencia muda y tranquilizadora, el árbol pudiese aceptarnos junto con lo que nos enferma y no se asustara ante nuestra soledad, nuestra pena o nuestro dolor.

Todo lo que sucede en un jardín se desarrolla a un ritmo lento; las flores, los arbustos y los árboles se limitan a crecer tranquilamente a su ritmo, al igual que ocurre con las personas. La recuperación de un trauma severo es necesariamente lenta. Tomemos el ejemplo de Eddie, un exsoldado de cuarenta años al que conocí cuando trabajaba en un proyecto de jardinería de la ONG Thrive. Había estado participando durante casi dos años y estaba a punto de obtener un título en horticultura.

Al principio de trabajar en el jardín, Eddie pasó muchísima vergüenza. Se sentía «nervioso», desconfiaba de todo y necesitaba regular su proximidad con los demás. Los terapeutas hortícolas están acostumbrados a este perfil y una parte de su habilidad consiste en reconocer cuándo alguien está listo para trabajar con otras personas. Eddie estuvo a punto de abandonar varias veces durante los primeros meses, pero poco a poco su desconfianza disminuyó y comenzó a sentirse menos «nervioso», aunque, si le daban a elegir, seguía prefiriendo trabajar solo.

El trauma es una experiencia profundamente aislante. Mientras que otras formas de relación pueden intimidar al principio, la naturaleza a veces contribuye a mitigar la

desconexión, como pude comprobar cuando, durante una visita al jardín, Eddie se detuvo junto a un eucalipto: «Nunca paso sin hacer esto», me dijo mientras recogía un par de hojas, las estrujaba y aspiraba el aroma. Me dio unas hojas y me invitó a hacer lo mismo, y me explicó: «Siempre me da un subidón mental». Yo también lo sentí, porque el olor del eucalipto estimula. Me pareció que esta interacción con el árbol se había convertido en un ritual para él, una especie de saludo formal que realizaba cada vez que pasaba por allí. A todos los efectos, Eddie se había hecho amigo de ese árbol. Era su punto de conexión y era evidente lo mucho que le había ayudado a tranquilizarse, sobre todo durante los primeros meses.

Hasta el momento en que pasamos junto al eucalipto, Eddie no me había mirado a la cara. En cierto modo, el árbol logró que hacerlo le resultara seguro. Me di cuenta de que había conservado un aire adolescente, a pesar de su edad, y entonces Eddie me miró fijamente con sus ojos grises mientras yo escuchaba su historia. Se había alistado en el ejército a los dieciocho años, y el primer indicio de sus problemas surgió a los veinte, cuando empezó a gritar en sueños y a despertarse sobresaltado. Siempre que volvía de permiso, estaba «nervioso» y «en guardia». Habló de lo difícil que resulta no poder ver al enemigo y estar siempre pensando: «¿Qué se traerá entre manos ese tipo?». «¿Explotará aquel coche?» Empezó a beber y, aunque consiguiera mantener su vida en orden, poco a poco cambió de personalidad y dejó de mostrarse despreocupado y parlanchín.

Sus problemas llegaron por fin a un punto crítico cuando el consumo de alcohol fue a más y su matrimonio se rompió. Durante una corta temporada, estuvo viviendo en su coche.

Poco después, ingresó en un hospital, donde lo trataron con terapia cognitivo-conductual y participó en un grupo de control de la ira. El caso de Eddie no es insólito, ya que los veteranos con TEPT tardan un promedio de once a trece años en buscar ayuda, y cuando lo hacen, muchas veces su vida ya se ha venido abajo. Muchos terminan, como Eddie, separados, sin empleo y sin casa, y casi el 75 por ciento son alcohólicos. En las fuerzas armadas, es difícil decir que ya no aguantas. Eddie tenía la sensación de haber pasado «años tratando de combatir esta locura yo solo». «Es por orgullo, ¿verdad? —me dijo—; no querer reconocerlo.» A pesar de eso, echaba de menos la vida militar y hablaba con añoranza de la camaradería.

Sentirse avergonzado no solo es un gran obstáculo a la hora de buscar ayuda, sino también para usarla cuando se cuenta con ella. Eddie me dijo que desconfiaba de los demás cuando empezó a trabajar en el jardín y añadió: «Incluso diría que era crítico con ellos. Era… ¿qué hago aquí con unas personas con problemas de salud mental?». En cambio, el mundo natural ofrece un entorno en el que la gente puede sentir que la aceptan tal y como es. A Eddie le resultaba difícil abrirse a la ayuda de los demás, pero el estimulante aroma del eucalipto era un don de la naturaleza… ¿y qué había de vergonzoso en que un árbol te levantara el ánimo?

Es significativo que la primera conexión que Eddie experimentó en el jardín de Thrive fuese el aroma purificador y estimulante de ese árbol. Es difícil dejar paso a nuevas experiencias si la mente está llena de sentimientos tóxicos, pero el olor rompe esa barrera. Es el más poderoso y primitivo de nuestros sentidos, porque la nariz está en comunicación

directa con la amígdala y los centros de la emoción y la memoria en el cerebro profundo. Estas partes del cerebro evolucionaron juntas a partir del sistema olfativo, por lo que las emociones, la memoria y el olor están íntimamente conectados.

Para veteranos como Eddie que han sufrido traumas, el proceso de permitir de nuevo que entre la vida es gradual porque hace falta tiempo para recuperarse de los cambios que el TEPT provoca en el cerebro. Por eso es tan importante la acumulación de experiencias repetidas de seguridad existencial, que fortalece los sentimientos de reafirmación de la vida que han sido desconectados o debilitados por el trauma.

Eddie habló con pasión sobre cómo se había desarrollado su relación con el jardín. «Ves muchísimas cosas hermosas», dijo, y eso le hacía creer que «Dios existe y es más grande que yo». Esta sensación de formar parte de algo más grande le llamó la atención: «En la naturaleza todo está entrelazado, todo tiene una razón de ser: las abejas polinizadoras, los parásitos y las criaturas que se alimentan de ellos. ¿Por qué crecen las flores y las plantas?». No respondió a su propia pregunta, ni tampoco esperaba que yo lo hiciera, pero se sentó y me miró fijamente a los ojos mientras exclamaba: «¡Guau! El color. Te hace volar».

En el recinto seguro del jardín, Eddie había redescubierto su amor por la naturaleza y su sentido de la fe religiosa. Este sentimiento de comunión con la naturaleza se remontaba a su infancia. Recordaba que cuando era niño, yendo al parque, «solía caminar kilómetros hasta el río» y «había escondrijos secretos, como oasis en miniatura. Era naturaleza en estado puro».

La interiorización de un lugar como este forma un paisaje en la mente, un recurso interior que puede darnos sustento. Mientras Eddie me contaba todos estos recuerdos, pensé que el jardín le había ayudado a reconectarse con algo que había conservado intacto en su mente. El modo en que había sido capaz de evocar sus recuerdos de infancia de la naturaleza gracias a su experiencia presente en el jardín era una señal de que estaba recobrando un sentido más completo de sí mismo y recuperando sus señas de identidad. Con sus propias palabras, «en la naturaleza todo está entrelazado». Gracias al trabajo con las plantas y la tierra, había recuperado la capacidad de experimentar la paz interior.

Cuando el ilustre psiquiatra estadounidense Karl Menninger comenzó a trabajar con veteranos traumatizados en Kansas después de la Segunda Guerra Mundial, quedó impresionado por la forma en que el trabajo con las plantas ayudaba a sus pacientes a volver a abrirse a la vida. La experiencia de Eddie casa con esta observación. Menninger promovió a lo largo de su carrera la terapia hortícola como un valioso complemento al tratamiento psiquiátrico. Al hacerlo, describió la jardinería como una actividad «que acerca al individuo al suelo y a la madre Naturaleza, a la belleza, al inescrutable misterio del crecimiento y el desarrollo».[30] Reconoció que en el jardín o en el huerto se puede experimentar un importante tipo de intimidad y que esta no tiene que ver con otras personas.

En el jardín había un parterre recién creado en el que Eddie había trabajado en gran parte solo, plantando diferentes flores y hierbas. Ver lo que había sido un «erial convertido en algo hermoso» le causaba una gran satisfacción. Había compactado el suelo y había sido necesario un trabajo físico agotador para

lograr esa transformación, el tipo de esfuerzo que ayuda a desintoxicarse de los sentimientos de ira y frustración. Mientras me contaba lo mucho que disfrutaba de las sensaciones que le causaba, se detuvo bruscamente y señaló: «¡Eso! —exclamó—. ¡El parterre aquel! ¡Eso era yo!». Las palabras de Eddie revelaban el alcance de su identificación, como si al transformar ese pedazo de tierra se hubiera arrancado a sí mismo de la tierra baldía.

5
Traer la naturaleza a la ciudad

> El disfrute de los parajes naturales más hermosos del país y de las formas de esparcimiento relacionadas con estos es, por tanto, un monopolio muy peculiar en manos de una ínfima minoría de personas muy ricas. A la inmensa mayoría de la sociedad, incluidos aquellos a quienes más podría beneficiar, les está vetado.
>
> FREDERICK LAW OLMSTED (1822-1903) [1]

Hay un rincón de mi huerto donde crecen unos altramuces. Aunque sus raíces ahondan en el suelo de Hertfordshire, cada verano, cuando florecen, me transportan otra vez a un valle del corazón de la isla de Creta.

Esta parcelita de altramuces me evoca el recuerdo de un viaje con Tom para ver flores silvestres. Estábamos en una apartada taberna cuyo dueño se había ofrecido a hacernos de guía durante la jornada. Salimos los tres a caminar y a charlar y de vez en cuando paramos a mirar plantas o a probar los tiernos espárragos silvestres que crecían en abundancia. En algún momento, Tom y Lambros se desviaron para mirar un árbol, pero yo llevaba un buen ritmo y continué por la sinuosa ruta.

A la salida de una curva, vi un olivar completamente rodeado de azul. Habíamos visto algunos altramuces a primera hora esa mañana, pero esto era un prado lleno y en tal abundancia que resultaba irresistible. Salí del camino y fui cuesta arriba entre el montón de flores.

A juzgar por el aspecto de los árboles, era un olivar antiguo

y me detuve con la sensación de que había dado con un lugar casi secreto. No puedo decir cuánto tiempo me quedé empapándome de sol bajo el cielo azul. En vez de pasar, el tiempo parecía estirarse, y una profunda placidez se apoderó de mí. El hechizo solo se rompió cuando oí una voz conocida que me llamaba por mi nombre, y paladeé un último instante de soledad antes de pedir a los demás que vinieran conmigo.

En cuanto regresamos a casa, busqué semillas de altramuz silvestre, con el deseo de volver a conectar con ese momento en el prado de Creta. Las semillas de esta variedad son difíciles de conseguir, y al final me conformé con una silvestre distinta, el *Lupinus perennis*. Los altramuces que planté ese año y que hoy siguen creciendo son más altos, y su color azul no posee el brillo de los cretenses. Sin embargo, para mí el macizo de altramuces es una especie de encarnación de otro lugar. Cada verano, cuando florecen, se abre una puerta en mi mente a través de la cual puedo volver sobre mis pasos en Creta.

Como otras actividades artísticas, la creación de un jardín puede ser una respuesta a la pérdida. Puede tratarse tanto de una recreación como de una creación; una idea del paraíso, algo que nos conecta con un paisaje que nos encanta y que compensa nuestra separación de la naturaleza. Si nos remontamos a la Antigüedad, los legendarios jardines colgantes de Babilonia cumplían exactamente esa función. El rey Nabucodonosor II quiso mitigar la añoranza de su esposa por las exuberantes y verdes montañas de la patria que había dejado atrás, y con la construcción de un jardín en forma de pirámide escalonada con pasarelas que iban de una terraza a

otra, le proporcionó algo parecido a una montaña verde por la que pudiera pasear y aliviar la nostalgia de su corazón.

Mucho antes, los antiguos sumerios, cuando comenzaron a construir sus ciudades, trajeron la naturaleza a estas. La idea de ecologizar la ciudad no es moderna: los parques y jardines urbanos son tan antiguos como las propias ciudades. Los planos de Uruk, una de las primeras ciudades de la historia, construida alrededor del 4000 a. C. y ubicada en lo que hoy es Irak, indican que estaba formada en una tercera parte por jardines o parques, otro tercio por campos y el último tercio por viviendas.[2] Los antiguos romanos lo llamaban *rus in urbe*: literalmente, «el campo en la ciudad». El *rus in urbe* compensaba a la gente del hecho de tener que vivir separada de la naturaleza y les permitía disfrutar de lo mejor de ambos entornos. Los antiguos sabían que los jardines infunden vitalidad y utilizaban la exuberancia de la vegetación, la sombra de los árboles y la belleza de las flores para enriquecer sus medios urbanos.

A lo largo de la historia, incluso las ciudades más elogiadas han sido ruidosas, superpobladas y malolientes. El gran ensayista y jardinero del siglo XVII John Evelyn se basó en el concepto de *rus in urbe* al proponer la creación de una serie de parques y jardines alrededor de Londres para que disminuyera su nocivo esmog.[3] Entre las plantas que eligió había madreselva, jazmín, lila, romero, lavanda, enebro y rosas almizcleras, que Evelyn creía que, al ser arbustos y árboles tan perfumados, gracias a su «inofensiva magia», perfumarían «los lugares adyacentes con su aliento» y ayudarían a contrarrestar los nubarrones sulfurosos de humo de carbón que impregnaban el aire. Además, la generosidad de la naturaleza

aportaría otras ventajas a los londinenses, como la mejora de la salud, el disfrute de la belleza y más oportunidades para relajarse.

Aunque sus audaces planes nunca se llevaron a cabo, Evelyn comprendió muy bien la capacidad de los jardines para paliar los excesos de la ciudad. Los árboles filtran el ruido y las plantas limpian el aire, pero la «inofensiva magia» a la que Evelyn se refiere radica en la forma en que los jardines calman y estimulan los cinco sentidos al mismo tiempo para que nos dejemos llevar por la sensualidad del conjunto. Incluso un pequeño jardín puede ser un remanso de paz que ayude a contrarrestar el desgaste de la vida en la ciudad y satisfaga nuestro anhelo de contacto con el mundo natural. Con flores y árboles cuidadosamente seleccionados y tal vez una fuente o un arroyo, esta clase de espacios pueden transportarnos lejos de los confines de la ciudad sin que tengamos que salir de ella.

La tierra verde es el soporte vital de la Tierra, su verdor es sinónimo de comida abundante y de un suministro constante de agua. Es una verdad indiscutible que las hojas verdes son el soporte vital del planeta, desde el aire que respiramos hasta los alimentos que comemos, pero es fácil olvidar esta simple verdad en las ciudades de hoy, con sus paisajes de metal, cristal y hormigón, y los alimentos enlatados y envasados del siglo XXI. La sentencia del Antiguo Testamento de que «toda carne es hierba» resulta casi siniestra para nuestros oídos, tan alejados de la realidad esencial de la vida.

Cuando estamos rodeados de calles y bloques de pisos, la naturaleza puede parecer algo que se encuentra en un sitio lejano, y las plantas pasan al último plano de nuestras necesidades. Y sin embargo, el verde palpitar de la vida nos

sigue llamando. El hormigón y el asfalto urbanos son duros, literalmente, y el ruido y la contaminación evocan las polvaredas del desierto. Por mucho que nos distraigan las luces de neón y nos atraiga la vibrante y sonora energía de la ciudad, en algún recóndito y primigenio recoveco de nuestra mente suena una alarma que nos indica que este no es un buen lugar donde vivir. Aunque de los grifos salga agua corriente, estamos programados para reaccionar ante lo verde. A veces, basta con una insinuación: unas flores en el alféizar, el susurro del viento entre los árboles, el calor del sol o el delicado murmullo del agua. Las riquezas de la naturaleza son distintas de las que ofrece y promueve la ciudad.

Solo hay que observar a los oficinistas en sus descansos para ver cómo la gente tiende hacia el espacio verde y la luz del sol. Las plazas de Londres llenas de árboles, los bancos y tumbonas de los parques, los bordes de las fuentes, son todos ellos lugares donde la gente puede olvidarse de la ciudad, esquivarla durante un rato y reponer energías. Pasar tiempo en la naturaleza —y no necesariamente mucho: con veinte minutos basta— restaura nuestra energía mental y fortalece la capacidad de concentración del cerebro. Esta interacción inconsciente entre la mente y la naturaleza tiene repercusiones de la máxima trascendencia, con efectos muy notables en nuestra salud física y psíquica.

Una de las mejores descripciones de los beneficios que la gente experimenta en la naturaleza verde la realizó a mediados del siglo XIX el paisajista estadounidense que creó el Central Park de Nueva York, Frederick Law Olmsted. Escribió que si «pensamos en la íntima relación de la mente con el sistema nervioso», es fácil entender que la belleza de los paisajes

naturales «atraiga a la mente sin agobios, pese a ejercitarla; la serene y, sin embargo, la anime; y así, gracias a la influencia de la mente sobre el cuerpo, produzca un efecto relajante que refresca y revitaliza todo el sistema».[4]

Los habitantes de las ciudades, señaló Olmsted, sufrían una serie de dolencias como «tensión nerviosa, exceso de ansiedad, febrilidad, impaciencia [e] irritabilidad». También observó que tenían tendencia a la «melancolía», término que solía emplearse en el siglo XIX para referirse a la depresión. Olmsted creía que los beneficios de las zonas verdes tenían que estar al alcance de todos, en especial de los que, como los trabajadores urbanos, tenían pocas oportunidades de viajar más allá de la zona metropolitana. El hecho de que dichas zonas fueran lamentablemente insuficientes implicaba que los cementerios se utilizaran como áreas de recreo, un fenómeno social que enfurecía a Olmsted. Las ciudades no satisfacían las necesidades de la gente.

Cuando visitó Inglaterra, Olmsted quedó fascinado por Birkenhead Park en Liverpool. Este hermoso lugar era, según él, un «jardín del pueblo», como el que quería recrear en Estados Unidos. En los parques que Olmsted diseñó posteriormente, no había parterres de flores llamativas y de colores vivos, ni tampoco formas geométricas. Recurría al pintoresquismo y a una estética pastoril mediante el empleo de vegetación local para evocar paisajes naturales. Para Olmsted, esta clase de paisaje era «un agente profiláctico y terapéutico de gran valor».[5] Creía que visitando sus parques la gente podía recuperarse y sentirse mejor.

La rápida expansión de la vida urbana durante esta época dio pie a la idea de que vivir en la ciudad minaba la salud de la

gente. De hecho, se inventó una nueva enfermedad para explicarlo: la «neurastenia». George Miller Beard, el médico estadounidense que describió por primera vez la enfermedad en 1869, la declaró una «enfermedad de la civilización».[6] Quienes la padecían sufrían una falta de energía mental y física, a menudo en combinación con otros síntomas como el insomnio, la ansiedad y la irritabilidad. Se decía que la neurastenia era el resultado de un exceso de estímulos, de esfuerzos y de autocomplacencia que se atribuía al carácter despiadado de la actividad económica en las ciudades, a las exigencias de la vida intelectual y a los vicios y lujos que acompañaban a la vida metropolitana. No era fácil que los trabajadores urbanos de Olmsted la padecieran, ya que la neurastenia se convirtió rápidamente en una enfermedad de las clases pudientes y de la intelectualidad que se curaba con «reposo absoluto» o «yendo al oeste». A las mujeres siempre las obligaban a guardar cama, mientras que a los hombres les aconsejaban que se marcharan de la ciudad para sumergirse en la naturaleza. Walt Whitman y Theodore Roosevelt son dos de los muchos enfermos famosos que optaron por la naturaleza.

El desarrollo de las ciudades en el mundo moderno no había hecho más que empezar cuando Olmsted y Beard escribieron sus obras. A principios del siglo XIX, solo el 3 por ciento de la población del planeta vivía en zonas urbanas, mientras que hoy es más del 50 por ciento, y se prevé que esta cifra aumente hasta el 70 por ciento en los próximos treinta años, un porcentaje que ya se ha superado en Estados Unidos, donde el 80 por ciento de la población vive en ciudades. En paralelo con la expansión de los centros urbanos, ha ido en aumento el

peso de los trastornos mentales sobre el total de enfermedades que aquejan a la humanidad.

Aunque el diagnóstico de neurastenia haya desaparecido del vocabulario médico, el fenómeno que Beard describió sigue existiendo. Ahora clasificamos estos síntomas como ansiedad y depresión, y en comparación con las zonas rurales, las tasas de ambas son más altas en los entornos urbanos.[7] La tasa de depresión es alrededor de un 40 por ciento más alta, los trastornos de ansiedad, un 20 por ciento más altos, y, como puede suponerse, los mayores índices de delincuencia en las ciudades redundan a su vez en tasas más altas de TEPT en ellas. Sin embargo, separar la causa y el efecto no es sencillo, porque las enfermedades y otros factores de estrés social pueden hacer que las personas emigren a los centros urbanos, algo que sucede sobre todo con los trastornos psicóticos asociados con las carencias sociales. Un estudio británico reciente reveló que el riesgo de sufrir psicosis es aproximadamente un 40 por ciento más alto entre los jóvenes que crecen en los barrios más pobres donde hay altos niveles de delincuencia.[8]

Por mucho que las ciudades nos aporten, como motores económicos y como focos culturales, el precio para quienes vivimos en ellas es alto, y lo paga nuestra salud mental.[9] El entorno urbano somete a sus habitantes a un gota a gota de estrés; día tras día, la gente está expuesta a calles ruidosas, atestadas y contaminadas. Los estudios sobre la salud de las personas que van y vienen de su lugar de residencia a la ciudad en la que trabajan revelan lo que ya sabe cualquiera que haya pasado mucho tiempo en estas idas y venidas: que el

trayecto al trabajo provoca en muchas personas frustración, cansancio, ansiedad y sentimientos de hostilidad.[10]

La desigualdad social y el aislamiento social, junto con la fuerte competencia por la vivienda y el empleo, se han convertido en la norma en la mayoría de las ciudades. Además, los habitantes de estas suelen tener estilos de vida más insalubres y sedentarios, controlan menos su entorno y están más preocupados por la delincuencia que los de las zonas rurales. La mezcla de estos ingredientes estresantes varía de un individuo a otro, pero la suma de todos ellos acaba pasando factura.

La vulnerabilidad de los habitantes de las ciudades a los problemas de salud mental se ve agravada por la relativa falta de «factores de protección» en su vida. La vida en la ciudad provoca que a la gente le resulte más complicado mantener el tipo de vínculos fuertes con la familia y los amigos que sabemos que reducen la propensión a padecer trastornos mentales. También les hace difícil tener contacto regular con la naturaleza. A medida que las ciudades han crecido, la gente se ha aislado cada vez más del mundo natural. Algunas de las grandes ciudades actuales contienen extensas zonas de viviendas de alta densidad con pocas zonas verdes. El precio del suelo y la enorme demanda de este suponen una continua amenaza para los espacios verdes urbanos que aún quedan.

Hoy, equipos de científicos de universidades de todo el mundo investigan los beneficios de la naturaleza; de hecho, es un ámbito de investigación que crece con gran rapidez. Aunque los efectos positivos de los parques y los jardines de las ciudades en la salud mental pueden no ser de la misma magnitud que los que confieren los lazos sociales fuertes,

funcionan discretamente y ayudan a rebajar los niveles de estrés. Se ha demostrado que la proximidad a zonas verdes disminuye la agresividad y la ansiedad, mejora el estado de ánimo y reduce el cansancio mental.[11] También cambia la forma en que las personas se comportan, animándolas a hacer más ejercicio y a interactuar con sus vecinos. Sin embargo, a pesar de las pruebas de todos estos efectos que hemos ido acumulado, en muchos sentidos apenas empezamos a comprender la complejidad de las formas en que nuestra mente y nuestro cuerpo responden al entorno natural.

Hay quien utiliza la idea de «naturaleza verde» como si no se tratara más que de disponer de un trozo de césped, pero en lo que concierne a los efectos restauradores de la naturaleza, la complejidad y la variedad son importantes. Un estudio dirigido por el ecólogo Richard Fuller en la ciudad inglesa de Sheffield descubrió que existe una clara relación entre los beneficios que la gente obtiene de visitar los parques y la biodiversidad de la vegetación.[12] Los resultados del estudio indican la solidez del antiguo concepto de *rus in urbe*. Cuando se trata de parques y jardines urbanos, cuanto más llenos de vida y naturales, mejor.

Para que el aumento de la cantidad de zonas verdes en las ciudades gane credibilidad como intervención de salud pública, es preciso cuantificar los efectos positivos en la población, lo cual no resulta fácil. En una reciente investigación realizada por Fuller en Brisbane (Australia), se ha intentado correlacionar la frecuencia con la que la gente visitaba los parques de la ciudad y su estado de salud.[13] Uno de los problemas de la investigación de los efectos del entorno urbano es que las personas más sanas y ricas pueden optar por

vivir en zonas más verdes, algo que, en general, hacen. Para compensar, Fuller y su equipo realizaron una serie de cálculos sobre la masa de datos que obtuvieron, que les ayudaron a tener en cuenta los otros e importantes factores socioeconómicos que se sabe que influyen en la salud. El resultado muestra que si todos los habitantes de Brisbane visitaran un parque urbano cada semana, habría un 7 por ciento menos de casos de depresión y un 9 por ciento menos de casos de hipertensión arterial. Se trata de un estudio de una sola ciudad, y Fuller espera que alguien lo repita pronto en otra parte del mundo.

Existe una indiscutible relación entre la salud y los ingresos. Por tanto, aquellos ciudadanos más desfavorecidos socialmente son los que tienen peor salud mental, algo a lo que contribuye un amplio abanico de factores, pero cada vez resulta más evidente que uno de ellos es la falta de acceso a zonas verdes. Así lo señalan con claridad los resultados de un estudio realizado en el Centro de Investigación sobre el Medio Ambiente, la Sociedad y la Salud (CRESH por sus siglas en inglés), con sede en las universidades de Glasgow y de Edimburgo.[14] Un equipo dirigido por Richard Mitchell examinó las diferencias sociales, económicas y de salud en relación con los servicios disponibles en los barrios en un estudio a gran escala de las ciudades de toda Europa. Los investigadores analizaron la oferta de comercio, transporte público y servicios culturales, así como el acceso a zonas verdes. La única de estas variables que mostró un resultado significativo fue la presencia de parques y jardines en los barrios. El equipo calculó que las desigualdades en materia de salud mental que se asocian a los niveles bajos de renta

podrían reducirse hasta en un 40 por ciento gracias a la proximidad a las zonas verdes. Esta impresionante cifra sorprendió a los investigadores. Olmsted tenía razón al pensar que sus parques podían marcar la diferencia en la salud de los trabajadores urbanos con rentas bajas.

La presencia de arbolado en las calles puede ser suficiente para marcar la diferencia, ya que se ha descubierto que influyen en gran medida en el estado de ánimo vital de la gente.[15] Un equipo del Laboratorio de Neurología Ambiental de la Universidad de Chicago, dirigido por Marc Berman, estudió la distribución de los árboles en las calles residenciales de la ciudad de Toronto. Combinaron esta información con una encuesta en la que se pidió a los habitantes que calificaran su propia salud. Después de realizar los ajustes necesarios para tener en cuenta las diferencias debidas a renta, educación y empleo, el equipo calculó que la simple presencia de diez árboles más en una manzana de la ciudad se asociaba a unos niveles más bajos de angustia mental de la misma magnitud que diez mil dólares de ingresos complementarios. Es una cifra sorprendente que da su justo valor a la naturaleza, aunque la mayoría de la gente, si pudiera elegir, seguro que optaría por el dinero en vez de por los árboles.

Además de contribuir a la mejora de la salud mental, el acceso a las zonas verdes y a los árboles ayuda a reducir los niveles de violencia en los barrios y en los hogares. Hace unos veinte años, los medioambientalistas de la Universidad de Illinois Frances Kuo y William Sullivan publicaron una serie de influyentes estudios que ponen de manifiesto estos efectos.[16] Sus investigaciones demostraron que las personas que

vivían en comunidades de viviendas sociales desfavorecidas de Chicago rodeadas de zonas verdes se sentían más esperanzadas y menos desamparadas en cuanto a sus circunstancias que las que residían en hogares similares con menos zonas verdes disponibles. También informaron de que había unos niveles más bajos de violencia doméstica entre las primeras.

En otro estudio, Kuo y Sullivan analizaron las tasas de robo y delitos violentos y encontraron que, alrededor de los edificios con árboles y jardines, las tasas eran más bajas. A partir de sus hallazgos, calcularon que la introducción de zonas verdes en los lugares con deficiencias podría reducir en un 7 por ciento la tasa de delincuencia. Los jardines pueden ayudar a hacer más seguro un barrio porque atraen a la gente al exterior. Funcionan como espacios intermedios, donde los residentes pueden reunirse y relacionarse, las barreras se rompen y surgen nuevas amistades. Kuo y Sullivan descubrieron que las personas que vivían en viviendas sociales con jardines conocían mejor a sus vecinos y era más probable que sintieran que contaban con redes de apoyo. Dentro de la ciudad, no se debe subestimar el impacto de la transformación de lugares descuidados y alienantes mediante la «verdificación».

Las ciudades están congestionadas, al igual que nuestra mente, pero la visita a un parque a veces nos ayuda a expandir la sensación de espacio mental. Podemos dar un paso atrás, pensar con más claridad y volver de nuestra excursión sintiéndonos más libres y menos condicionados por lo que antes nos preocupaba. Este efecto se asocia a los cambios en el cerebro que han medido en las investigaciones que dirige

Gregory Bratman, del College of the Environment de la Universidad de Washington.[17] A los voluntarios del estudio se les asignó aleatoriamente un paseo en solitario de 90 minutos por un parque o a por una carretera. Los que caminaron por el parque mostraron mejoras en sus resultados de salud mental; en concreto, se observó que tenían muchos menos pensamientos ansiosos o negativos. Los pensamientos negativos recurrentes se vinculan con la actividad de la corteza prefrontal subgenital, y las exploraciones cerebrales mediante resonancia magnética funcional (fRMI por sus siglas en inglés) que el equipo de investigación llevó a cabo reflejaron una reducción del flujo sanguíneo hacia esta área, en consonancia con el efecto calmante del que informaron los participantes. Cuando nuestros antepasados cazadores-recolectores se desplazaban por el paisaje, su seguridad dependía de que estuvieran totalmente concentrados en su entorno de forma receptiva y atenta. Existen razones evolutivas por las que estar en la naturaleza puede servir para desconectar de nuestras preocupaciones y fomentar una sensación de alerta serena: ensimismarse en un bucle recurrente de pensamientos no es una buena estrategia de supervivencia.

Si tenemos en cuenta toda la historia de la evolución, hace muy poco que la gente vive en grandes ciudades con una elevada concentración de edificaciones: unas seis generaciones. En cambio, el medioambientalista Jules Pretty calcula que durante trescientas cincuenta mil generaciones la gente vivió en estrecha proximidad con la naturaleza: «Si reducimos la historia de la humanidad a una semana que empieza en lunes —escribe—, el mundo actual aparece unos

tres segundos antes de la medianoche del domingo».[18] Muchos de los efectos negativos de la vida en la ciudad provienen de un desajuste fundamental: el cerebro humano evolucionó en el contexto del mundo natural, pero esperamos que funcione a la perfección en un entorno urbano, que no es natural, donde vive la gente en la actualidad.

Los estados de atención relajada y envolvente ayudaron a nuestros remotos antepasados a sobrevivir en la naturaleza. El éxito de la caza y la recolección depende de este tipo de atención, y al no exigir un gran esfuerzo, puede mantenerse durante largos periodos. Por el contrario, los estilos de vida contemporáneos se basan en una atención selectiva y focalizada. La importancia de los dos tipos diferentes de atención quedó demostrada en una serie de experimentos que comenzaron en la década de 1980 los psicólogos Rachel y Stephen Kaplan.[19] Su influyente teoría de la restauración de la atención se basa en su descubrimiento de que los entornos naturales son una forma muy eficaz de dar un descanso a nuestro pensamiento focalizado en tareas específicas y de restaurar nuestra energía mental.[20] Cuando abusamos de nuestras facultades de procesamiento cognitivo consciente, somos proclives a lo que los Kaplan denominaron «cansancio de atención» y el cerebro pierde parte de su capacidad de inhibir los estímulos de distracción. Existen numerosos estudios que demuestran este efecto. En uno de ellos, por ejemplo, se constató que los estudiantes que paseaban cuarenta y cinco minutos por un arboreto obtenían resultados un 20 por ciento mejores en las pruebas que realizaban a continuación que un grupo parecido que paseaba por calles urbanas muy concurridas.[21] Como describió Olmsted, el contacto con la

naturaleza puede tener el efecto de serenarnos y animarnos al mismo tiempo.

Sin embargo, la atención es algo más que una función cognitiva. El psiquiatra Iain McGilchrist argumenta que cometemos un error si la vemos de un modo tan limitado, porque la atención es, como él dice, «el principal medio con el que establecemos una relación con el mundo». Después de dedicar los últimos veinte años a investigar la relación existente entre los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro, McGilchrist concluye que estos se especializan en formas distintas de atención.[22] El hemisferio izquierdo es el responsable de la atención selectiva y focalizada, mientras que el funcionamiento del hemisferio derecho se caracteriza por prestar una atención amplia y difusa a nuestro entorno. Esta misma especialización hemisférica en el procesamiento de la información que recibimos se encuentra en otros animales y se cree que ha evolucionado porque era necesaria para la supervivencia. Los animales y las aves han de centrar su atención en la captura y muerte de sus presas, sin dejar de permanecer alerta al terreno.

Este modelo es forzosamente simplista cuando se aplica al cerebro humano, que es complejo y altamente integrado. McGilchrist reconoce que los hemisferios del cerebro se comunican continuamente y contribuyen a todo lo que hacemos. Sin embargo, podemos abusar de ciertas capacidades de procesamiento y descuidar otras hasta el punto de sentirnos desconectados de nuestras sensaciones, de nuestro entorno y de las demás personas. McGilchrist alega que la naturaleza de la vida contemporánea, con sus pantallas y ordenadores, nos hace depender del modo de procesamiento de la atención del

hemisferio izquierdo cerca del 80 por ciento del tiempo. Cree que este desequilibrio está relacionado con el aumento de la ansiedad y de la depresión y que contribuye a provocar sensaciones más generalizadas de vacío y de desconfianza, debido a que el hemisferio izquierdo da prioridad a todo lo funcional y se especializa en categorizar la experiencia. Está centrado en «obtener» y «usar», lo que no da mucho sentido o profundidad a la vida. El hemisferio derecho, en cambio, se ocupa más de la conexión que de la categorización. Nos hace presente el mundo en toda su riqueza gracias a una mejor conexión con el cuerpo y los sentidos. Nuestra capacidad de empatía y nuestra humanidad más profunda nos llegan a través del hemisferio derecho, así como nuestros sentimientos de conexión con la naturaleza. Según McGilchrist, el hemisferio derecho nos pone en contacto con la frescura y la vitalidad del mundo.

Sentir una conexión emocional con otras formas de vida y estar en contacto con su vitalidad está relacionado con lo que el eminente biólogo de Harvard E. O. Wilson llamó «biofilia». Wilson planteó la idea de que existe una «vinculación emocional innata de los seres humanos con el resto de los seres vivos».[23] Desde que planteó su hipótesis sobre la biofilia en 1984, el uso del término se ha generalizado en la psicología ambiental. La hipótesis de Wilson se basa en el hecho de que el mundo natural fue la principal influencia en la evolución de nuestro funcionamiento cognitivo y emocional. La gente que estaba más en sintonía con la naturaleza, así como más predispuesta a aprender sobre plantas y animales, habría sobrevivido mejor. Como ya no estamos en comunión con el mundo natural a diario, no desarrollamos el mismo

nivel de sintonía, aun así es algo que está latente en todos nosotros.

Recorrer las calles de la ciudad significa tener que procesar mucha información, tanto auditiva como visual, y eso perturba nuestra capacidad de concentración. Los bocinazos, las sirenas, las alarmas están pensados para alertar a la gente y mantenerla a salvo, pero nos dejan sin energía cuando tratamos de procesarlos y filtrarlos. Navegar entre un mar de transeúntes en una acera abarrotada es, en el mejor de los casos, agotador. Todos van a un ritmo distinto. Nuestro espacio físico y mental está amenazado de diferentes maneras en el entorno de la ciudad. Para las personas con trastornos psicóticos, la gran cantidad de gente y la sobrecarga sensorial que supone moverse por las calles pueden suponer un reto imposible. Dos estudios del Instituto de Psiquiatría, Psicología y Neurología realizados en el sur de Londres han descubierto, por ejemplo, que para los pacientes de un trastorno psicótico bastaba una salida de diez minutos a comprar leche, recorriendo una acera muy transitada, para provocar un acusado incremento de los síntomas, sobre todo de la ansiedad y la paranoia.[24]

Cuando conocí a Francis, un joven psicótico, en un proyecto de salud mental centrado en un jardín de una comunidad, pude ver estos factores en funcionamiento. Sus ojos de color azul claro me impactaron por su sensibilidad y pensé que en otra época quizá habría llamado a la puerta de un monasterio en busca de refugio. Había enfermado por primera vez cinco años antes y lo habían ingresado en varias ocasiones. Le habían diagnosticado esquizofrenia y sabía que tenía que medicarse de por vida.

Cuando alguien cae enfermo, el entorno urbano puede resultar difícil de afrontar y entorpecer la recuperación. La última crisis de Francis se había producido dos años antes, en un momento de su vida en el que vivía solo. Creía que su entorno había contribuido a la recaída al exacerbar la sensación de que el mundo era inseguro. Su piso estaba en una calle con mucho tráfico, siempre llena de autobuses, coches y camiones. Por su ventana veía pasar a los peatones de acá para allá y le resultaba cada vez más difícil hacer oídos sordos al ruido de pasos de la gente que vivía en el piso de arriba. En casa, se sentía siempre inquieto. En la calle, no le iba mejor, sino todo lo contrario; su ansiedad y sus pensamientos paranoicos iban a peor. La sobrecarga sensorial que experimentaba al ir por la calle le hacía sentirse expuesto y vulnerable a los demás, como si hubiera perdido la piel psíquica. Le parecía imposible encontrar la paz.

La sensación de aglomeración y alboroto que Francis vivía en el mundo exterior se reflejaba en otra de atasco mental, hasta el punto de que, cada vez que se le ocurría una idea, oía una voz que le decía que se equivocaba. Terminó por meterse en la cama a escuchar música con los auriculares puestos, día y noche. Un equipo del centro social de salud mental se hizo cargo de su cuidado, pero a pesar de que lo visitaban todos los días tuvieron que ingresarlo otra vez. Al final, mejoró lo bastante como para mudarse a casa de sus padres. Durante los meses siguientes, se le prescribió un tratamiento de terapia cognitivo-conductual que le ayudó a manejar algunos de sus pensamientos conflictivos, pero no pudo recuperar su sentido de la motivación.

La pérdida de motivación es un síntoma común de la

esquizofrenia, y eso era lo que le pasaba a Francis. La causa principal de este efecto es una disfunción del sistema de la dopamina en el cerebro. Dicho neurotransmisor es una de las sustancias químicas básicas de la vida, que compartimos con otros mamíferos. La dopamina activa los comportamientos de exploración o de búsqueda necesarios para la supervivencia y desempeña un papel crucial en el sistema de «recompensas» del cerebro, que en realidad se parece más bien a un sistema de búsqueda, porque lo impulsa más la expectativa de recompensa que la propia recompensa. Era lo que decía a nuestros antepasados cazadores-recolectores «levántate y anda» a explorar el terreno que los rodeaba: si hubieran esperado a tener hambre, les habrían faltado energías para recorrer el terreno recogiendo comida. El resultado fue que el cerebro evolucionó de tal modo que nos recompensa por aprender sobre nuestro entorno.

La mayor parte de la dopamina la producen dos pequeños grupos de células situadas en el mesencéfalo, justo por debajo del cerebro propiamente dicho; largas terminaciones nerviosas transportan la dopamina a las regiones más apartadas del sistema nervioso, incluida la corteza cerebral, lo que significa que en los humanos el impulso de explorar que genera la dopamina, además de físico, es intelectual. La dopamina da sentido a nuestros actos, produce una sensación de optimismo y estimula la conectividad y la comunicación en todo el cerebro, de modo que, si tenemos bajos los niveles de dopamina, nos parece que nos hemos quedado sin «pilas».

Cuando un amigo de la familia le habló a Francis de un proyecto del vecindario al que podía apuntarse, decidió intentarlo. El jardín lindaba con un enorme complejo de

viviendas sociales que estaba muy cerca de una calle con mucho tráfico. Enclavado detrás de unos árboles, era un remanso de verde, en marcado contraste con su entorno, que era, como él decía, «un montón de cemento». Siempre le había gustado estar en la naturaleza, pero tenía el cuerpo débil después de pasar tanto tiempo en la cama.

Al principio, el trabajo físico de plantar, regar y arrancar hierbas le resultó extremadamente difícil, pero, a pesar de todo, persistió. Los organizadores del proyecto del jardín tenían experiencia en ayudar a personas con problemas de salud mental y algunos de los otros participantes también eran vulnerables. Francis no interactuaba mucho con ellos, pero trabajar allí le proporcionaba seguridad. Poco a poco, su capacidad para concentrarse en lo que hacía comenzó a mejorar y, sin posibles amenazas a su alrededor, su sentido de la atención comenzó a cambiar. Estar inmerso en la naturaleza le ayudó a que sus angustiosas cavilaciones lo inquietaran menos. Empezó a notar los cambios en el tiempo y en las plantas. Comenzó a captar, por decirlo con sus propias palabras, «las sutiles diferencias entre un día y otro». Gracias a su trabajo en el jardín, consiguió abrirse al mundo exterior.

Durante el primer año en el que Francis trabajó en el proyecto, el contacto con los demás siguió siendo problemático. Sus interacciones sociales se complicaban porque se sentía responsable de la felicidad de la otra persona. En cambio, el trato con las plantas era más sencillo: no recibía de ellas señales ambiguas o que le provocaran ansiedad y no debía tener en cuenta sus sentimientos. «Confío en la naturaleza», me dijo. La paranoia y la confianza se excluyen mutuamente y, cuando la ansiedad es alta, todo tipo de cosas

pueden desencadenar pensamientos paranoicos. Trabajar con plantas le sosegaba porque, como él mismo me comentó, «hay más sinceridad en las plantas que en las personas».

A diferencia de la atracción que los veteranos sienten por la resistencia y la fuerza de los árboles, la relación de Francis con las plantas se basaba en la vulnerabilidad. El cuidado de las plantas —las «plantas delicadas», como él las llamaba— situaba la vulnerabilidad de Francis en un contexto diferente. Se identificaba con ellas y por eso podía aprender de ellas: «Son vulnerables, pero parecen positivas, superan las distintas estaciones. Se quedan donde están y les va bastante bien». Consideraba que las plantas del jardín eran sus «amables guías», porque le mostraban una forma diferente de ser. A partir de ahí, había llegado a comprender que la vulnerabilidad no tiene por qué ser un desastre.

Francis me contó que solía tratar de «aferrarse demasiado a las cosas» y, cuando ya no las tenía, se enfadaba consigo mismo. Gracias a la jardinería, según él, había llegado a «comprender más en profundidad» la vida y se había acostumbrado al hecho de que las cosas vienen y van. También dejó de enfadarse tanto consigo mismo. Siempre había sido bastante desordenado y desorganizado, pero se comportaba de manera diferente en el jardín: «Aquí no puedes hacer eso: la jardinería es cuestión de ser organizado. Si no cuidas de las plantas, se marchitan y se mueren». Francis no se había aburrido en ningún momento mientras se ocupaba de la jardinería, aunque con otras cosas se aburriese a menudo.

Cuidar el jardín le había hecho sentirse orientado y motivado por primera vez. El proyecto era un bien para el barrio y por eso tenía la sensación de estar haciendo algo

«importante». A veces le resultaba difícil concentrarse, pero su memoria había mejorado. Al cabo de dieciocho meses, pensó que estaba casi listo para empezar un curso de horticultura y, al final, esperaba encontrar empleo como jardinero. Las palabras que me dijo cuando estaba a punto de concluir nuestra entrevista resumían su experiencia: «Ahora soy más consciente de la vida, gracias a cómo me ha impactado».

Proyectos como el jardín de una comunidad en el que trabajó Francis pueden tener muchos aspectos terapéuticos diferentes, desde los efectos beneficiosos del entorno del jardín en los niveles de estrés hasta las relaciones que los participantes pueden establecer con las plantas y con las personas.[25] Por encima de todo, para alguien como Francis, que se ha vuelto retraído, la jardinería proporciona el tipo de estimulación ambiental compleja que favorece al cerebro.[26]

Décadas de investigación con ratas de laboratorio —cuyos sistemas nerviosos se parecen al nuestro— han demostrado que cuando se crían en lo que los neurólogos llaman «entornos enriquecidos»[27] son más sanas, resisten mejor el estrés y aprenden con más rapidez que las que lo hacen en otros entornos. En su cerebro se observa una mayor neurogénesis y niveles elevados del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF, por sus siglas en inglés) con el doble de neuronas en la circunvolución dentada del hipocampo, que desempeña un papel fundamental en el aprendizaje y la memoria.

Una jaula de entorno enriquecido típica contiene una rueda, una bola, un túnel, una escalera y una pileta; el equivalente para roedores de una zona de recreo. Las diferentes formas de estimulación que incluye fomentan las actividades de búsqueda y exploración. Las ratas del grupo de control se crían

en jaulas estándar que solo contienen comida y agua. Hasta hace poco, el trabajo de laboratorio sobre los efectos en el cerebro de los entornos enriquecidos no tenía nada que ver con los entornos naturales enriquecidos. Esa situación cambió cuando Kelly Lambert, profesora de Ciencias del Comportamiento de la Universidad de Richmond (Virginia, Estados Unidos), decidió incluir un tercer tipo de jaula, que contenía tierra y material de origen vegetal, como palos, tocones y un tronco hueco.[28]

Las ratas son nocturnas, por lo que su comportamiento se grabó con una luz roja indetectable para ellas. Cuando Lambert miró las imágenes al día siguiente, tal como era de prever, las ratas de las jaulas estándar, relativamente vacías, estaban, por decirlo con sus propias palabras, «comportándose como zombis», sin apenas interactuar entre sí. Las ratas de las jaulas enriquecidas artificialmente eran más activas y sociables. Sin embargo, cuando la doctora Lambert contempló las imágenes de las ratas de las jaulas de entornos enriquecidos con elementos naturales, no podía creer lo que veía. Se sorprendió tanto que llamó a su ayudante para que las repasara con ella. Durante generaciones, ninguna de estas ratas criadas en el laboratorio había estado cerca de la naturaleza, así que lo lógico era que prefirieran los juguetes de plástico a los palos y la tierra. Pero, rodeadas por un poco de naturaleza en sus jaulas, eran las ratas de laboratorio más entusiastas y activas que el equipo de investigación había visto jamás. Jugaban y cavaban y disfrutaban. Más que eso, se conectaban e interactuaban entre sí de un modo mucho más sociable.

Los resultados fueron tan asombrosos que Lambert y su equipo llevaron a cabo una segunda serie de experimentos,

esta vez durante un periodo más largo, dieciséis semanas; volvieron a comparar las «ratas de ciudad» con las «ratas de campo», como las llamaba Lambert, así como con las ratas criadas en jaulas estándar. Los resultados de las pruebas bioquímicas de las ratas de ciudad y de campo fueron en gran medida similares, superiores en ambos casos a las ratas no estimuladas, aunque la relación entre la hormona DHEA (Dehidroepiandrosterona) y la corticosterona era más saludable en las «ratas de campo». Sin embargo, fue al analizar sus pautas de comportamiento cuando se observó que las «ratas de campo» se llevaban la palma. Comparadas con las «ratas de ciudad», eran más resistentes cuando se exponían al estrés, exploraban durante más tiempo y mostraban más perseverancia en las pruebas, además de ser más sociables con las otras ratas.

Aunque Lambert las llamase «ratas de ciudad» y «ratas de campo», lo que dio a sus ratas de campo no fue el campo —para eso hubiera tenido que soltarlas—, sino una especie de jardín donde jugar. Llamaba la atención que, en todas las décadas de investigación sobre entornos enriquecidos, la diferencia entre los estímulos naturales y artificiales se hubiera investigado tan poco. Parece que el contacto con los elementos naturales estimula el sistema nervioso de una manera más poderosa que con los elementos artificiales. Las ratas, desde luego, reconocían la diferencia; era la manifestación en roedores del equivalente de la biofilia.

El efecto de enriquecimiento es una de las razones por las que en el siglo XIX, entre las curas para la neurastenia, «ir al oeste» tenía mucho más éxito que el reposo. En toda la historia de nuestra especie nunca habíamos vivido tan alejados de la

naturaleza como hoy. No solo el crecimiento de nuestras ciudades nos ha desvinculado de ella, sino que nuestra tecnología, con su omnipresente cultura de las pantallas, también nos distancia de ella. En algunas partes del mundo la gente ya casi no sale al aire libre. Se dice que los estadounidenses, por ejemplo, pasan un promedio del 93 por ciento del tiempo en espacios cerrados o en vehículos (también cerrados).[29]

El sentido común nos dice que el aire fresco, la luz del sol, el ejercicio y el acceso a lugares verdes y tranquilos son buenos para la salud de la gente que vive en las ciudades. Sin embargo, nos hemos alejado tanto de todo esto que necesitamos que la ciencia nos demuestre sus efectos beneficiosos; aunque existe un aspecto positivo de los espacios verdes que no resulta tan evidente para el sentido común, su efecto «potenciador de lo social». Lambert lo descubrió en sus experimentos al ver que las «ratas de campo» se limpiaban entre sí e interactuaban de una manera más sociable. Frances Kuo y William Sullivan lo observaron en sus estudios sobre viviendas de Chicago, que apuntaban al fortalecimiento de las redes sociales. En cuanto a la vida en las ciudades, es posible que este sea uno de los efectos más profundos de la naturaleza en nosotros. En pocas palabras, las personas se comportan mejor y se conectan más entre sí cuando están en presencia de plantas y árboles.

El efecto socializador de la vegetación en las personas ha sido demostrado en investigaciones de laboratorio.[30] Por ejemplo, en un estudio se descubrió que estar en presencia de plantas de interior o mirar escenas de la naturaleza, por oposición a escenas urbanas, impulsaba a los individuos a

tomar decisiones que mostraban mayores niveles de generosidad y confianza. Cuanto más sumergidas estaban las personas en el escenario natural, más fuerte era el efecto. Un estudio diferente realizado en Corea mediante escáneres cerebrales por resonancia magnética funcional (fRMI) encontró que los escenarios naturales agradables activaban las partes del cerebro implicadas en la generación de empatía.[31] Tras estas exploraciones, el mismo equipo realizó test psicológicos que también demostraron un aumento de la generosidad. Estos experimentos indican que nos volvemos más confiados y generosos cuando nos sentimos enriquecidos por la naturaleza.

La vida en la ciudad nos enfrenta a una gran cantidad de seres humanos que pone a prueba nuestra capacidad de confianza y que debilita nuestras dotes de empatía. El entorno urbano nos lleva a la indiferencia y a la desconfianza. Los instintos que promueven la supervivencia del yo pasan a un primer plano, y nuestro pensamiento sigue el mismo camino. La presencia de la naturaleza, en cambio, nos ayuda a sentirnos más conectados con el mundo que nos rodea. Es como si nos pusiéramos unas gafas distintas: vemos el mundo de forma algo diferente, y no solo los árboles y las plantas, sino también a la gente. Los árboles, parques y jardines ejercen sobre nosotros una imperceptible influencia, que suaviza nuestra forma de ver las cosas y nos hace tender a la empatía y a la conexión con nuestros semejantes.[32]

6
Raíces

> ¿No debería tener trato con la tierra? ¿Acaso no soy en parte hojas y mantillo vegetal?
>
> HENRY DAVID THOREAU (1817-1862)[1]

Sin duda, los primeros frutos del huerto saben mejor *in situ*. No hay zanahoria más sabrosa que la que acabamos de lavar bajo el grifo del huerto, ni rábano más suavemente picante que el que acabamos de arrancar de la tierra. Los brotes de rúcula son aún más exquisitos si se comen mientras separamos las plantas en sus surcos, y las habitas *baby* son casi imposibles de resistir: ¿por qué esperar a cocinarlas cuando, cogidas con antelación, podemos probarlas recién sacadas de sus vainas aún tiernas?

Tengo una pequeña parcela con acedera junto a la puerta de nuestro huerto, que planté hace muchos años en un rincón con piedras de una jardinera. A principios de verano solía encontrar a nuestros hijos agazapados a su alrededor, pastando como conejos, entusiasmados con su sabor. Las hojas tiernas de acedera están tan ricas como un sorbete; su acidez de limón te estalla en la boca y no hay nada que te haga salivar tanto. Varias veces al año recojo algunas hojas para hacer sopas y salsas, pero lo más habitual es que me detenga al pasar por la puerta para comerme una ración.

Incluso las malas hierbas tienen su lado bueno. Cada primavera recojo las primeras ortigas para hacer sopa, y hojas de armuelle rojo para añadirlas a las ensaladas. Luego están las plantas que crecen sin haberlas sembrado, como las

capuchinas y las caléndulas que planté hace muchos años y que crecen de forma espontánea entre las hortalizas de nuestro huerto. En verano recojo sus pétalos rojos y naranjas comestibles y los utilizo para decorar todo tipo de platos.

De todas las plantas que pueden comerse en el mismo huerto, mi favorita es la fresa silvestre. Estas frutitas alpinas no llegan nunca a la cocina, y mucho menos al plato. En verano, cuando trabajo en el huerto, las busco apartando el follaje para encontrar sus bayas de color rojo vivo como piedras preciosas. Su deliciosa combinación de sabores es lo que las hace tan atractivas: dulces y ácidas, florales y afrutadas, frescas y añejas, todo a la vez.

La creación de distintos entornos mediante la jardinería nos brinda numerosas posibilidades, una de ellas es disponer de un lugar donde ejercer de recolectores. Así, cuando salimos a recoger frutas, flores y otras hortalizas, nuestro sistema de recompensa estimula la secreción revitalizadora de dopamina, la misma que empujaba a nuestros antepasados paleolíticos a salir de la cueva.

Puede parecer contradictorio hablar de recolectores paleolíticos en un huerto, pero en todos ellos existe algún rincón silvestre y hasta en una pequeña parcela el placer de encontrar cosas por casualidad, sin buscarlas, se parece más al de los cazadores-recolectores que al de los agricultores. Cuando nos planteamos cómo nuestros remotos antepasados comenzaron a cultivar la tierra, este solapamiento entre la recolección al azar y la horticultura nos hace retroceder hasta el principio de todo. ¿Qué puede revelarnos el examen de esta fase de nuestra prehistoria sobre los orígenes de la horticultura en la mente humana?

Los comienzos de la jardinería son una parte de nuestra prehistoria que, como es inevitable, resulta difícil de dilucidar. A diferencia de las herramientas, las tallas y demás objetos, casi no se ha conservado nada al respecto, debido a la capacidad de reciclaje y de regeneración de la naturaleza, aunque algunos avances recientes en el análisis de suelos y plantas empiezan a darnos pistas muy interesantes. En cambio, los orígenes de la agricultura se han perfilado de un modo más completo. Los cambios genéticos que conlleva el propio hecho de cultivar indican que la agricultura comenzó a practicarse hace unos doce mil años en el Creciente Fértil, una extensa zona que incluye el Oriente Medio y el Próximo. Antes se creía que, al tratarse de un invento nuevo, la agricultura se había extendido desde el Creciente Fértil hacia el resto del mundo, pero ahora sabemos que se desarrolló de forma independiente en por lo menos otras diez regiones, incluidas China y Centroamérica.

Esta etapa de nuestra prehistoria se conoce como la «revolución neolítica». El influyente arqueólogo V. Gordon Childe le dio este nombre hace casi cien años, porque la agricultura introdujo cambios sociales y económicos muy profundos.[2] Se creía que el desencadenante de dicha transformación era la disminución de la cantidad de alimentos disponibles a causa del cambio climático y se suponía que los cazadores-recolectores tenían poca experiencia en la diseminación de semillas hasta que la necesidad los empujó a cultivar la tierra. Este énfasis en los cultivos básicos dio lugar a la idea de que la granja fue antes que el jardín y que el cultivo no esencial se desarrolló más adelante. Sin embargo, parece imposible que las habilidades necesarias para la

propagación de las plantas se desarrollasen en los campos. Los cazadores-recolectores debieron de aprender a cultivar la tierra en parcelas, y teniendo en cuenta el tiempo que transcurre desde la semilla hasta la fructificación, así como la pequeña escala de las primeras tentativas de cultivo, no parece probable que el afán de supervivencia los motivara.

Childe escribió un conocido libro, titulado *Los orígenes de la civilización*, en el que describió el cultivo como un avance de tipo científico que permitió que el ser humano dominara la naturaleza. Pese a reconocer que la horticultura tenía que ser anterior a la agricultura, la consideraba una actividad «ocasional». A diferencia de la agricultura, era invariablemente un asunto de mujeres, mientras que los hombres, en palabras de Childe, se dedicaban al «asunto realmente serio de la caza». La horticultura habría sido una más de las ocupaciones femeninas, como la crianza de los hijos, la recolección y la preparación de alimentos. La principal herramienta de recolección, el palo de cavar, servía tanto para desenterrar raíces y tubérculos como para labrar la tierra. Sin embargo, por pequeños que fueran, estos huertos estaban lejos de ser «ocasionales» y marcaron un cambio trascendental en la relación entre las plantas y las personas.

En lugar de una revolución, parece cada vez más evidente que lo que tuvo lugar a principios del Neolítico fue el resultado de una lenta evolución de las relaciones existentes entre las plantas y las personas.[3] Como explica Dorian Fuller, profesor de Arqueobotánica del University College de Londres, los primeros agricultores se basaban en «una memoria colectiva y unas profundas tradiciones culturales de cultivo de plantas que surgieron en el Paleolítico inferior».[4]

Aunque los cazadores-recolectores no cultivaran, según Fuller, los testimonios etnográficos indican que sabían muy bien cómo se reproducen las plantas.

Fuller es especialista en los orígenes de la agricultura en China y explica que en los primeros huertos no se cultivaban alimentos de subsistencia, sino «de alto valor», que, según él, estaban destinados a banquetes u ocasiones especiales. En otras palabras, la horticultura debía de estar relacionada con los rituales sociales y el estatus social. A diferencia de los monocultivos de la agricultura extensiva, los huertos preagrícolas se caracterizaban por su diversidad y porque en ellos se cultivaban plantas para consumirlas a lo largo del año.

Como es inevitable, en diferentes partes del mundo se cultivaban plantas distintas, pero en general las primeras que la gente cultivó eran muy apetecibles o escasas.[5] Pertenecen a esta categoría varias plantas no alimenticias, como las medicinales y las alucinógenas, así como las hierbas aromáticas, las especias, los tintes y las fibras. Sabemos, por ejemplo, que la calabaza se cultivaba para usarla como recipiente y también como instrumento musical y, junto con la higuera, es una de las primeras plantas que se «domesticaron». El hecho de que se cultivaron algunas plantas especiales mucho antes que las plantas alimenticias básicas está muy bien documentado en México, donde el chile, el aguacate, el frijol, varias especies de calabaza y varios árboles frutales, como el tempesquistle y el chupandillo, fueron «domesticados» miles de años antes que algunos alimentos básicos como el maíz, el mijo y la quinua.

El arqueólogo Andrew Sherratt le dio la vuelta con gran habilidad al relato convencional sobre la agricultura al trazar el

camino que recorrió la humanidad desde la horticultura hasta la agricultura, partiendo del cultivo de productos de lujo, para desembocar en el cultivo de productos de primera necesidad.[6] La importancia del cultivo de plantas que mejoran la calidad de vida significa que, ya desde un principio, la jardinería y la horticultura fueron expresiones culturales.

También disponemos de pruebas cada vez más abundantes de que muchas tribus de cazadores-recolectores no eran tan nómadas como se creía. Además, las semillas se transportan con facilidad. Una horticultura elemental a base de plantas anuales de crecimiento rápido habría sido compatible con los desplazamientos estacionales de un campamento a otro. A veces, cuando el territorio en el que cazaban y recolectaban alimentos era lo bastante generoso, los cazadoresrecolectores permanecían en él más tiempo. Parece cada vez más claro que fue la abundancia de alimentos y no su escasez lo que creó las condiciones para que la agricultura comenzara a pequeña escala. Los asentamientos junto a lagos, pantanos o ríos que proporcionaban agua y tierra fértil, con un clima cálido estable y un entorno rico en recursos naturales, daban a la gente el tiempo y la oportunidad de experimentar con las plantas.[7]

El campamento prehistórico de cazadores-recolectores llamado Ohalo II se encuentra en uno de esos lugares, en el mar de Galilea, cuyas aguas han conservado muy bien sus restos.[8] Alrededor del 23000 a. C. vivía allí una pequeña comunidad en un total de seis cabañas junto a la orilla del lago. Los rastros de más de ciento cuarenta plantas silvestres recogidos en el terreno circundante indican que eran recolectores muy activos. Análisis posteriores realizados por un equipo de arqueólogos israelíes han revelado que los

habitantes de Ohalo II cultivaban una amplia gama de alimentos, como guisantes, lentejas, higos, uvas, almendras, aceitunas y trigo duro. Estos hallazgos se remontan a una fecha insólitamente temprana, anterior en unos once mil años al resto del Creciente Fértil.

Este estilo de vida mixto debería llamarse en propiedad de «caza-recolección-cultivo». No solo se simultaneaba la recolección y el cultivo de plantas, sino que, en algunos casos, ambas actividades se solapaban. En lugar de limitarse a buscar los alimentos disponibles en un momento dado, los cazadores-recolectores comenzaron a llevar a cabo formas distintas de recolección proactiva o «dirigida», como a veces se la denomina.[9] Comenzaron a eliminar las plantas que no les convenían, a crear espacios alrededor de las que querían que medrasen y a desbrozar extensiones de tierra. De hecho, no existe una línea divisoria clara entre la búsqueda de alimentos y el cultivo, sino, como escribe el antropólogo estadounidense Bruce D. Smith, una «zona intermedia extensa y variada».[10]

Se cree que las primeras formas de horticultura del mundo se dieron en los bosques tropicales del sudeste asiático.[11] El análisis del suelo y el régimen de lluvias en la selva de Borneo revelan que hace cincuenta y tres mil años, durante la última glaciación, los habitantes utilizaron el fuego como herramienta para fertilizar el suelo y facilitar que la luz del sol llegase hasta la tierra. En algún momento del curso de la evolución, la mente se volvió receptiva a los ritmos de la naturaleza y los humanos comenzaron a imitarlos. Los habitantes del bosque debieron de observar que en el suelo quemado por la caída de un rayo brotaba nueva vegetación. La naturaleza creó los primeros «huertos» y, con ello, proporcionó a los humanos el

modelo que debían imitar. A medida que la horticultura forestal se fue consolidando, la gente empezó a modificar el entorno de otras maneras: desviando el agua, arrancando hierbas, abonando y trasplantando plántulas. Cultivar es humanizar la naturaleza y promover los elementos del entorno que mejoran nuestra calidad de vida. Se podría decir que constituye el origen de la cultura. Al fin y al cabo, la palabra «cultura» es sinónimo de «cultivo», de trabajar la tierra y cuidar de las plantas.

Acostumbramos a pensar que la naturaleza está dominada por relaciones depredador-presa, pero en el mundo natural existen numerosas especies que colaboran las unas con las otras en lo que se parece en gran medida al cultivo. Todas las especies construyen en su entorno lo que los ecologistas llaman un «nicho».[12] Todo organismo tiene que hacerlo para vivir y su nicho puede tener un efecto destructivo o constructivo en los organismos que lo rodean. Las relaciones mutuamente beneficiosas o simbióticas entre dos especies diferentes desembocan en una forma de adaptación evolutiva mutua denominada «coevolución».

Tomemos el ejemplo de la lapa *Scutellastra longicosta*, que vive en las pozas de marea de la provincia del Cabo Occidental (Sudáfrica).[13] A diferencia de la mayoría de las lapas, las de esta especie practican la recolección dirigida. Cada lapa tiene su propio «huerto» de algas pardas de la especie *Ralfsia verrucosa*. ¿Y cómo se convierten las lapas en hortelanas? En primer lugar, desbrozan el terreno, para lo que limpian un trozo de roca con su lengua fuerte y rasposa. Luego, cuando las algas ralfsia empiezan a colonizar la superficie de la roca, las lapas eliminan a otras especies de

algas más vigorosas, pero menos apetitosas. En poco tiempo, cada lapa cuenta con su propia parcela de algas tiernas y nutritivas. Los excrementos de la lapa sirven de abono y el agua que almacena y libera bajo la concha evita que las algas se sequen durante la marea baja. Todo este proceso, combinado con la continua eliminación de malas hierbas, mantiene el huerto en perfectas condiciones. Un aspecto fundamental es que las lapas tardan más en comerse las algas que estas en volver a crecer. Esto es lo que los biólogos llaman «pastoreo prudente» y la lapa lo hace «segando» las algas en tiras.

Debería haber un cartel que dijera: «No pisar el césped», ya que ninguna lapa puede acercarse y mucho menos comerse las algas de otra lapa. La mayoría de las especies de lapas sobreviven buscando alimentos por donde sea, y si una de ellas tiene la osadía de entrar en el huerto de una *Scutellastra longicosta*, la expulsan de inmediato. Las algas de la especie *Ralfsia verrucosa* no viven mucho tiempo sin protección: las devoran otras lapas o las asfixian especies de alga más vigorosas. Estos huertos de algas son un ejemplo clásico de simbiosis, o sea, en lenguaje común y corriente, de un modo de vida sostenible por definición.

Las hormigas poseen una especial habilidad para establecer relaciones simbióticas, muchas de las cuales se cree que tienen millones de años de antigüedad. Tenemos las hormigas cortadoras de hojas que crean huertos de hongos subterráneos, y las hormigas de Fiji, que, como se descubrió no hace mucho, plantan semillas de *Squamellaria* y cultivan sus frutos.[14] Las masas de hormigas cultivadoras realizan una actividad que se asemeja a la agricultura, y al igual que los cultivos

«domésticos» humanos, el hongo que cultivan las hormigas cortadoras de hojas solo puede reproducirse con la ayuda de estas.

Además de las hormigas «agricultoras» y las lapas «hortelanas», también hay especies de termitas y de escarabajos que se dedican a la «agricultura» y hasta existe un gusano que planta semillas.[15] Sin embargo, entre los mamíferos, el caso del *Homo sapiens* es único, somos los simios hortelanos.

Con independencia del papel que desempeñara la cultura humana en los inicios de la agricultura, la naturaleza también intervino. Según el arqueólogo Kent Flannery, en los orígenes de la agricultura «intervinieron tanto la intencionalidad humana como una serie de principios ecológicos y evolutivos de base».[16] Flannery, que trabajaba en la Universidad de Chicago y estaba especializado en la prehistoria de México, hacía hincapié en el papel que las propias plantas desempeñaban en la relación plantas-personas, en particular por su capacidad de responder a las intervenciones humanas mutando e hibridándose.

Se han planteado dos teorías muy diferentes sobre el desarrollo de la horticultura a partir de los nichos ecológicos que constituían el hábitat de los cazadores-recolectores. La primera relaciona la aparición de la horticultura con la eliminación de residuos, mientras que la segunda apunta a las consecuencias imprevistas de prácticas rituales.

La «teoría del montón de basura» la planteó en la década de 1950 el etnobotánico estadounidense Edgar Anderson, quien formuló la hipótesis de que cuando los cazadores-recolectores

se quedaban en un lugar el tiempo suficiente, podían aprovechar las plantas que brotaban en el muladar de grupo que, al fin y al cabo, es el lugar idóneo para la alquimia que convierte las semillas y el estiércol en alimentos.[17] A Anderson le llamó la atención que plantas como las calabazas, la quinua y los frijoles, que crecen todas con gran facilidad en los montones de basura, fueran las primeras en cultivarse en muchos lugares del mundo. Además, creía que los arqueólogos habían subestimado el papel que estas plantas habían desempeñado en el desarrollo de la agricultura porque, a diferencia del trigo y el arroz, las consideraban «humildes».

Las áreas desbrozadas del terreno también se prestan a la colonización de plantas; se cree que algunas de las que se autosembraban en los lugares donde los cazadores-recolectores tenían sus campamentos poseían propiedades psicoactivas. El tabaco, el beleño y la adormidera pertenecen a esta categoría y puede que así consiguieran estrechar relaciones con los humanos. Además, en muchos de los «inesperados» huertos que crecían en los vertederos debían de encontrarse plantas de variedades que no crecen juntas de forma natural. Anderson creía que el resultado de todo ello fue la aparición de un auténtico laboratorio de hibridación y desarrollo de plantas. Más allá de que de allí surgieran unas plantas u otras, las variedades más deseadas habrán sido las que recibieran protección, lo que a su vez habría dado lugar a los primeros huertos domésticos o «caseros», como a veces se les llama.

La teoría de Anderson sobre los orígenes de la horticultura goza de una amplia aceptación y desde el punto de vista de la biología tiene sentido. Existe otra hipótesis menos conocida,

formulada por Charles Heiser, otro etnobotánico estadounidense del siglo XX que se refiere al origen de un tipo distinto de huerto.[18]

La llegada de las primicias nos recuerda cada año que dependemos de la tierra para nuestro sustento. Tradicionalmente, su aparición, o más bien su reaparición, ha sido motivo de fiestas y sacrificios. Los rituales asociados con las primicias figuran entre los más antiguos de los que tengamos constancia y se dan en la mayoría de las culturas del mundo. Su universalidad llevó a Heiser a preguntarse si no serían mucho más antiguos de lo que creemos.

Según la etnografía, algunas tribus de cazadores-recolectores dejan las primicias como ofrenda a los dioses y, en algunos casos, devuelven a la tierra una semilla de muestra y marcan con piedras el lugar donde la han enterrado. Heiser especuló con la posibilidad de que durante la prehistoria, cuando se llevaban a cabo rituales de esta clase, las semillas esparcidas o enterradas hubieran dado lugar a huertos imprevistos. Así, pensó que era posible que «coexistieran las primeras plantaciones y los primeros huertos sagrados».

La teoría de Heiser nos introduce en la mente del cazador-recolector y nos recuerda que un entorno puede ser un hogar tanto espiritual como físico. Desde luego, es cierto que, hasta donde podemos saber, los jardines tienen una gran presencia en la religión y en la mitología, y los registros muestran que cada templo tenía su propio jardín. Se suele suponer que el cultivo de jardines fue lo primero y que las creencias y rituales asociados con la plantación fueron posteriores, pero la teoría de Heiser le da la vuelta a esta secuencia. Presentó sus tesis en la década de 1980 y desde entonces, el papel que la práctica

ritual desempeñó en la evolución de la cultura humana ha asumido un lugar más central en nuestra comprensión de la prehistoria. Si ahora se cree que los rituales han contribuido de manera significativa a los orígenes del arte, ¿por qué no también a los del cultivo? Es, como indicó el propio Heiser, algo sobre lo que solo cabe especular.

El mundo de los cazadores-recolectores es un mundo animado. Cada aspecto de la naturaleza está vivo con su propia energía y espíritu característicos; lo sagrado es parte de la vida cotidiana y los rituales son una forma de interacción simbólica con el mundo de los espíritus. Veneran la tierra y al mismo tiempo intentan influir en ella. Los rituales aportan un sentido de orden a las situaciones inciertas o precarias. Pueden aliviar la ansiedad, afirmar los valores compartidos y mejorar los lazos de grupo. En términos de nuestra prehistoria, se cree que los rituales desempeñaban un papel importante en la cultura de los cazadores-recolectores al mantener el nivel de cohesión social necesario para que los grupos y tribus funcionaran con éxito.

Uno de los libros definitivos sobre la práctica del ritual lo escribió hace casi cien años el gran antropólogo Bronisław Malinowski, quien pasó varios años durante la Primera Guerra Mundial viviendo en las islas Trobriand, una parte remota de Papúa Nueva Guinea, y escribió tres libros sobre este mundo en vías de extinción, uno de los cuales, *Los jardines de coral y su magia*, está dedicado por completo a las prácticas hortícolas de los habitantes de las islas Trobriand.[19]

Los isleños tenían una larga tradición de pesca, pero Malinowski decidió que eran «ante todo» jardineros. Aunque fueran los hombres los que llevaban la iniciativa, las familias cultivaban unidas sus huertos y Malinowski observó la alegría

que sentían «al escarbar la tierra, removerla, sembrar, ver crecer las plantas, madurar y dar fruto». La vida comunitaria giraba en torno a los huertos, que, como fuente colectiva de orgullo y ambición, daban lugar a «un sorprendente cuidado por la estética de los cultivos».

Aunque los trobriandeses eran horticultores expertos, no se consideraba que ninguna habilidad fuera suficiente para asegurar que las plantas crecieran bien. La magia resultaba esencial para la productividad de los huertos. Cada pueblo tenía un jefe, el *towosi*, que también era el «hechicero de los huertos». El *towosi* llevaba a cabo todas las ceremonias clave del calendario de cultivo. Algunos de estos rituales consistían en ofrendas de comida a los espíritus, en otros el hechicero golpeaba la tierra con un palo cavador sagrado. En casi todos se cantaban conjuros parecidos a poemas o himnos. La «magia de crecimiento», como la llamó Malinowski, quizá nos parezca estar a años luz de nosotros, pero ha dejado un poso en expresiones como «dedos verdes» (*green fingers*), la habilidad especial para hacer crecer las plantas, que siempre tiene algo de misterioso.

La estética de los cultivos era una parte intrínseca de la magia de los trobriandeses, ya que se creía que los huertos solo podían crecer bien si resultaban visualmente atractivos. Los tubérculos de ñame se plantaban en cuadrículas y se ponía un especial cuidado en la alineación correcta de la plantación con los postes verticales por los que trepaban los tallos del ñame. Malinowski calificó de «obra de arte» los huertos, una idea que el antropólogo Alfred Gell llevó más allá. «Si viéramos los huertos cuadrangulares de las islas Trobriand como lienzos de artistas en los que crecen misteriosamente

formas, mediante un proceso oculto que escapa en parte a nuestra intuición, no sería una mala comparación», observó Gell, para quien el cuidado en la disposición de los tallos y zarcillos de ñame en los postes seguía principios no menos «estéticos» que los de la topiaria de los jardines de Europa.[20] Estas observaciones plantean la posibilidad de que las primeras formas de cultivo estético estuvieran íntimamente ligadas a la práctica de los rituales.

Las personas y las plantas estaban estrechamente vinculadas en la cultura trobriandesa. De hecho, la reproducción humana y la regeneración de las plantas se consideraban más o menos equivalentes, ya que se creía que el mismo espíritu era responsable de la nueva vida en ambas. El conjuro para promover el crecimiento que se cantaba para acompañar la primera siembra del ñame culminaba con las palabras: «El vientre de mi huerto está acostado. El vientre de mi huerto se hincha. El vientre de mi huerto se hincha como si estuviera preñado».[21] Y era verdad que el huerto se hinchaba en los meses siguientes al formarse un montículo de tierra sobre cada uno de los ñames que iban brotando. La idea de una preñez simbólica se encuentra en otras culturas que cultivan el ñame, algunas de las cuales se refieren a la plantación del ñame como la inserción de un tubérculo «padre» en la tierra, dando por entendido que, en su momento, la tierra «madre» dará a luz a la progenie del ñame.

Esto no es antropomorfismo en el actual sentido antropocéntrico. Las plantas son como las personas porque las personas son como las plantas; son parte de una naturaleza con cualidades compartidas que las conectan. Es una forma de pensar que no era exclusiva de los pueblos de Papúa Nueva

Guinea. Entre la tribu achuar del alto Amazonas, la humanización de las plantas cultivadas va aún más lejos; la mujer achuar tiene dos grupos de descendientes: sus hijos y las plantas que cultiva. Esta remota tribu de cazadores-recolectores, con una larga tradición de cultivo, fue estudiada por el antropólogo Philippe Descola a mediados de la década de 1970, cuando él y su esposa, la antropóloga Anne-Christine Taylor, pasaron varios años viviendo entre los achuar.[22] A diferencia de los huertos de las islas Trobriand, los huertos de los achuar son espacios privados y Descola tuvo que pedir a su esposa que realizara la mayor parte del trabajo de campo porque, por regla general, no se permitía entrar a los hombres en dichos lugares.

Los límites de cada huerto se marcan con árboles de plátano y, en cada parcela, las mujeres cultivan tubérculos básicos como la mandioca, el ñame y el taro, así como árboles frutales y una amplia gama de plantas medicinales. Las mujeres achuar son hábiles horticultoras y sus parcelas suelen contener un centenar de especies diferentes, algunas domesticadas y otras silvestres. Las únicas herramientas que utilizan para el cultivo de sus extensos huertos son pequeños machetes y palos cavadores, y al igual que en las islas Trobriand, la apariencia estética del huerto es importante. Para las mujeres achuar, mantener el jardín libre de malas hierbas es una fuente de orgullo personal. Descola señala que las plantas de los huertos están «dispuestas, en función de sus afinidades, en rectángulos separados entre sí por estrechos senderos de arena rastrillados con el mismo esmero que los de un jardín japonés».

Los achuar también creen en la magia hortícola.[23] Para ser una buena hortelana, es necesario aprender un gran número

de canciones mágicas llamadas *anent*, que forman parte integral de la labranza de la tierra y que las mujeres cantan en voz baja mientras trabajan. Muchos de estos cantos se dirigen al espíritu Nunkui, que, según la mitología achuar, es la madre de todas las plantas cultivadas y se cree que habita justo debajo del suelo. Aunque existan unos límites entre uno y otra, el huerto y la selva se consideran un continuo. Para los achuar, las plantas silvestres que crecen en lo profundo de la selva pertenecen a una clase distinta de huerta, que cultiva Shakaim, el hermano de Nunkui.

A cada planta se le atribuye una especie de alma y las diferentes variedades poseen un carácter distinto. El cultivo de la mandioca (o de la raíz de yuca) está muy ritualizado, ya que, a diferencia de las otras plantas del jardín, posee unas connotaciones siniestras. El cultivo implica una transacción particular en la que «la mandioca se deja comer por los seres humanos, siempre que estos asuman la responsabilidad de asegurar su continua propagación». Cuando las mujeres cantan a las plantas, se alían con los poderes generativos de Nunkui, como en el canto de súplica a la mandioca que repite los versos: «Siendo una mujer Nunkui / voy llamando lo comestible a que exista». En palabras de Descola, la labor del huerto de las mujeres achuar es «una repetición diaria del acto creador de Nunkui».

Esta «maternidad ctoniana», como la llama Descola, funciona recíprocamente, porque las mujeres encuentran una especie de maternidad propia en el santuario del huerto.[24] Entre los achuar, las efusiones sentimentales están mal vistas, pero en los huertos las mujeres pueden expresar de forma segura su dolor y sufrimiento, así como su alegría. También

acuden al huerto cuando llega el momento de dar a luz. El huerto es el lugar en el que la nueva vida entra en el mundo y donde puede ser protegida y alimentada. Aún más, las mujeres se sienten reforzadas por la convicción de que en el huerto pueden hacer suyos en parte los poderes creadores de Nunkui.

Hoy pensamos que el mundo social se limita al ámbito humano, pero para los cazadores-recolectores es mucho más amplio. Lo social, lo natural y lo espiritual no son ámbitos separados, sino partes de un mismo mundo. En sus investigaciones sobre la evolución de la conciencia humana, el psicólogo Nicholas Humphrey sostiene que la inteligencia social del *Homo sapiens* es lo que más ha influido en el desarrollo de nuestra especie. Argumenta que estamos predispuestos a encajar lo «no social en lo social» y que en sus comienzos la agricultura se basaba en buena parte en dicha predisposición. El cuidado de las plantas implica un nivel de sintonía con sus necesidades a medida que crecen y se desarrollan; un proceso de toma y daca, basado en lo que Humphrey identifica como una «relación social simple».[25]

El cerebro humano está predispuesto a establecer una relación íntima con la naturaleza debido a nuestra herencia de cazadoresrecolectores. No podemos decir que llevemos la horticultura en el ADN, pero sí el vínculo con las plantas, ya que la supervivencia de nuestros primeros antepasados dependía de este; de ahí la profunda afinidad humana con las plantas y nuestra propensión a comprender sus hábitos y sus propiedades. El cultivo, tal y como se desarrolló, se basó en estas habilidades y las combinó con el instinto humano de proporcionar cuidado a los demás. Nuestra capacidad de cuidar de los otros es uno de los aspectos que nos distingue

como especie y somos un caso singular entre los primates por el hecho de compartir la comida y cuidar de los enfermos. Los estudios de nuestra prehistoria suelen centrarse en los progresos que ilustran la inteligencia humana superior y el dominio de la técnica. Sin embargo, lo más probable es que los cambios en el cuidado de los demás hayan sido lo que dio forma a las primeras relaciones de los humanos con las plantas.

El antropólogo Tim Ingold señala que no podemos crear o fabricar los frutos de la tierra, sino tan solo proporcionar las condiciones para que crezcan. Las creencias de los cazadores-recolectores, sostiene Ingold, reflejan esta realidad. Cultivar plantas y criar animales no es tan diferente de criar niños. «Cuidar el medio ambiente —escribe— es como cuidar de personas: hace falta una implicación profunda, personal y afectuosa, no solo de la mente o el cuerpo, sino del ser humano por entero».[26] La cultura occidental, en cambio, ha priorizado la idea del dominio de la naturaleza por parte de los humanos.

Nuestro pasado colonial está lleno de encuentros en los que participaron colonos llegados a lugares lejanos pensando en conquistar y dominar la naturaleza y que no reconocían el valor de una forma mucho más antigua de relacionarse con la tierra. Un ejemplo de ello tuvo lugar en 1843, cuando el explorador británico James Douglas desembarcó en el extremo meridional de la isla de Vancouver, en la costa noroeste de América del Norte.[27] Douglas trabajaba para la Compañía de la Bahía de Hudson, que le había encargado encontrar un lugar apto para el cultivo cerca del cual se pudiera establecer una factoría. En contraste con la costa circundante, cubierta de

«páramos sombríos» y espesos e inhóspitos bosques de coníferas, este lugar era, según Douglas, «un perfecto Edén», con praderas en las que los centenarios robles de Oregón se elevaban por encima de un mar de flores azules y millones de mariposas llenaban el aire. Los prados contenían una gran variedad de flores, entre las que figuraban varias especies de lirios, pero era la densidad de flores de camasia común (*Camassia quamash*) y de camasia *leichtlinii* lo que hacía que el lugar resultase tan hermoso.

Douglas se equivocó al pensar que este era un «Edén» intacto, ya que era, de hecho, la patria de los lekwungen, una etnia de los salish costeros de la Columbia Británica que hacía miles de años que cazaba y recolectaba en este tramo de la costa. Los lekwungen vivían en campamentos estacionales en verano y en poblados permanentes en invierno, y se alimentaban a base de salmones, raíces y bayas. Los hombres cazaban y pescaban, mientras las mujeres recolectaban una amplia variedad de plantas, entre las cuales figuraban colas de caballo, helechos, chirivías de vaca y tréboles. También cogían frutas y nueces y desenterraban los bulbos y rizomas comestibles de flores como las camasias y los lirios. Para Douglas, que contemplaba el paisaje con ojos de prospector, sus tierras de recolección eran «baldías».

Los anteriores exploradores habían introducido la patata entre los lekwungen, que la cultivaban en los mismos prados en los que crecían las camasias, donde el suelo era lo bastante húmedo para que prosperaran. No era difícil ver que esas tierras eran de labor, pero a Douglas no se le ocurrió que las florecientes praderas, con sus abundantes flores de color entre lila y azul intenso y sus majestuosos árboles pudieran ser el

resultado de la intervención humana. De hecho, los prados, entre los lekwungen, se consideraban sagrados. Cada uno era un huerto en el que las familias cuidaban sus propias parcelas, que habían sido transmitidas de generación en generación por línea materna.[28]

Las camasias son un tipo de jacinto silvestre, y en mayo y junio de cada año, cuando florecen sus altos tallos, era el momento en que las familias acampaban. Estas reuniones estacionales, como indican los estudios etnográficos, eran ocasiones importantes de encuentro y de celebración, llenas de cantos y chismorreos, con una alegría a la que debía contribuir también la belleza de los prados. Las mujeres pasaban días removiendo la tierra con sus coas para arrancar las plantas invasoras y retirar las piedras. Los bulbos de las camasias de mayor tamaño se recogían en cestas, mientras que los más pequeños se replantaban y trasplantaban las camasias «silvestres» para reponer existencias. Sin embargo, había un tipo de bulbos que las mujeres arrancaban con gran esmero: los de las camasias de la muerte, de flores blancas, una planta de gran toxicidad de la familia *Zigadenus*, que se parece tanto a las camasias que solo se puede distinguir bien en el momento de la floración. Los bulbos, las hojas y el resto de la planta son venenosos y su azarosa ingesta suele ser letal.

A veces los terrenos recién excavados se cubrían de algas para abonarlos, pero los lekwungen también enriquecían el suelo mediante quemas controladas en otoño. Esta quema estacional eliminaba los arbustos, que, de lo contrario, ahogarían las camasias, y mantenía a raya las coníferas, lo que permitía que los robles de Oregón se regeneraran, ya que el

intenso calor ayuda a germinar a las bellotas de este roble poco común.

Los bulbos de camasia, que parecen cebollitas, se cocían durante horas en grandes ollas o se asaban en hornos de barro, a veces durante días, hasta que se ablandaban y se volvían dulces, de aspecto similar a las castañas y, al parecer, con un sabor similar al de la pera cocida. Una vez cocidos, los bulbos se comían de inmediato o se ponían a secar al sol para consumirlos en invierno. Si el cultivo de las camasias hubiera obedecido sobre todo a la necesidad de hidratos de carbono, los lekwungen lo habrían podido abandonar por el de la patata, menos trabajoso y que les proporcionaba una fuente más fiable de almidón. Sin embargo, el cultivo de los prados de camasias era parte integral de su cultura y los bulbos se consideraban una exquisitez.

El año siguiente a la llegada de Douglas, los colonos prohibieron la quema de los prados. El equilibrio entre humanos y plantas en el ecosistema cambió y las camasias perecieron ahogadas por arbustos de rápido crecimiento, mientras los robles de Oregón disminuían en número y pujanza.[29] Algunas de las praderas se convirtieron en tierras de labranza, en las que sembraron cebada, avena o trigo; otras se utilizaron como pasto para vacas, ovejas y cerdos; otras quedaron cubiertas por la construcción del nuevo fuerte de la Compañía de la Bahía de Hudson en Victoria. Douglas había supuesto que los jardines «naturales» tan llenos de flores auguraban un buen futuro para la agricultura local, pero la exuberancia de la vegetación primaveral de estos prados era un mal indicador de la sequedad del suelo y de la escasez de precipitaciones en verano. En este tramo de costa reina un

clima de tipo mediterráneo y muchas de las granjas de los colonos no prosperaron.

Los colonos enviaron bulbos de camasia a otras partes de América del Norte y a Inglaterra para su uso en jardinería, no como bulbos comestibles, sino como plantas para adornar. Las cultivamos en nuestro jardín, donde florecen cada año durante dos o tres semanas justo cuando la primavera da paso al verano. Siempre lamento su desaparición, porque las flores que se arraciman en sus tallos altos y elegantes son de un azul verdaderamente celeste.

Cuando sirven de forraje o las recolectan, muchas plantas reaccionan creciendo más y con mayor ímpetu; es parte de la relación recíproca que existe entre los animales y las plantas, un efecto que seguramente no pasaron por alto los cazadores-recolectores, con sus agudas dotes de observación. Los huertos en los prados de los lekwungen debieron de desarrollarse a partir de la simple búsqueda de alimento. Al arrancar los bulbos de mayor tamaño, devolver el resto al suelo y eliminar las tóxicas camasias de la muerte, ayudaban a las camasias a regenerarse y a medrar.

En 2005, investigadores de la Universidad de Victoria, en la Columbia Británica, pusieron en marcha un experimento para estudiar los efectos de los métodos de cultivo tradicionales de los salish. Marcaron parcelas que dejaron sin cultivar a imitación de las camasias silvestres, mientras que en las demás reprodujeron exactamente los ciclos estacionales de excavación, cosecha, trasplante y quema controlada de los salish costeros.[30] Al cabo de varios años, las plantas cultivadas crecían mucho más vigorosas y producían bulbos más grandes, lo que no dejaba lugar a dudas acerca de que la

práctica tradicional había demostrado su eficacia para intensificar el crecimiento de las camasias.

La arqueobotánica Glynis Jones utiliza la expresión «mentalidad agrícola» para caracterizar la forma en que los colonos europeos ignoraron las formas de cultivo nativas que encontraron.[31] Jones, que es profesora de arqueología en la Universidad de Sheffield, cita el ejemplo de los colonos que desdeñaban los huertos tradicionales maoríes por ser «agricultura primitiva de baja tecnología». Solo mucho más recientemente sus habilidades en el cultivo han sido reconocidas como lo que ella llama «horticultura intensiva con buenos resultados».

Los maoríes eran los últimos eslabones de una larga cadena de horticultores.[32] Sus antepasados viajaron desde la Polinesia en pequeñas embarcaciones, en las que llevaban consigo plantas con las que abastecer los huertos que cultivarían en su nuevo hogar. Tuvieron que lidiar con un clima muy distinto en Nueva Zelanda y aprendieron pronto a proteger sus parcelas de los fríos vientos del sur con cercas de juncos y arbustos de manuka, buscando sitios que pudieran captar mejor el valioso calor del sol. Tuvieron que dejar de cultivar algunos de sus alimentos tradicionales —plátanos, coco y frutos del árbol del pan—, pero mediante el uso ingenioso de losas cuidadosamente colocadas que calentaban el suelo, lograron seguir cultivando *kumara* (batatas).

Los huertos maoríes conservaban la fertilidad del suelo con el aporte de carbón y ceniza, mientras que la tierra más pesada de los suelos arcillosos se mezclaba con conchas, arena y guijarros. El taro, el ñame, las calabazas y las *kumara* se cultivaban para complementar las plantas silvestres que

recolectaban, pero en los huertos había una gran variedad de plantas que se utilizaban para muchas otras cosas, como los árboles de col, de los que aprovechaban las raíces; los árboles *karaka*, que cultivaban por su fruto; el *aute* (morera del papel), para hacer telas; y los arbustos ornamentales pico de kaka (*Clianthus maximus*) y napuka (*Veronica speciosa*). Sus muy perfeccionadas habilidades como horticultores fueron ignoradas en las primeras descripciones de los huertos maoríes que los colonos europeos redactaron.

Los europeos tampoco reconocieron la importancia cultural de los pequeños huertos, los *mara tautane*, en los que cada año los maoríes hacían la primera plantación de tubérculos de *kumara*. Los alimentos que se producían en estos huertos sagrados no estaban destinados al consumo humano. Como señaló Charles Heiser en su descripción de los rituales de primicias, las *kumara* cultivadas en estos huertos se ofrendaban a Rongo, el dios de la agricultura. Esta estrecha relación entre el cultivo de la tierra y la religión era anatema para los colonizadores, cuyos lugares de culto estaban separados de la tierra y cuyo paraíso no era de este mundo. Para los pioneros, labrar la tierra era una actividad práctica, motivada por el beneficio económico; vaciada de su sentido más profundo, la tierra no era más que algo que había que explotar. La desacralización del mundo natural trajo consigo la idea de que los humanos podían dominar la naturaleza y provocó la pérdida del respeto a la tierra, un profundo malentendido cuyas consecuencias todavía padecemos hoy.

Hay un antiguo mito sumerio que cuenta cómo se aprendió el arte de la horticultura y cómo el hortelano quebrantó su relación sagrada con la tierra. El mito, que data de hace unos

cinco mil años, es una de las muchas historias que presentan a la diosa Inanna, que, al estar asociada a la pasión, la procreación y el poder, se asemeja a las posteriores diosas griegas Afrodita y Deméter.

La civilización sumeria surgió en el Creciente Fértil en la llanura inundable situada entre los ríos Tigris y Éufrates, en el sur del actual Irak. Allí aparecieron las primeras ciudades como consecuencia del dominio de la agricultura de los sumerios, que asimismo desarrollaron la escritura más antigua, con la que dejaron constancia de los primeros mitos. Uno de ellos, conocido como «El pecado mortal del hortelano» presenta al primer hortelano documentado en la historia de la literatura.[33] El relato, tal como lo tradujo Samuel Noah Kramer, comienza con un hombre llamado Shukallituda que lucha con los elementos en su afán de crear un huerto. Los vientos calientes y secos le azotan el rostro con polvo y, aunque riega las plantas, los rayos del sol abrasador las marchitan y las queman. De pronto, un día Shukallituda dirige la mirada hacia «las tierras bajas» y luego hacia «las tierras altas» y ve que las plantas crecen cuando las protege un árbol. Aprende por imitación las «leyes divinas» inscritas en la naturaleza y su huerto medra por fin cuando planta varios árboles *sarbatu* para que le proporcionen la tan necesaria sombra.

Otro día, la diosa Inanna se echa a descansar en el huerto de Shukallituda. Agotada después de haber atravesado el cielo y la tierra, se queda profundamente dormida. Shukallituda la espía, no puede dominar su lujuria y la viola mientras esta duerme. Al amanecer, cuando se despierta, Inanna descubre con horror que ha sido ultrajada y promete encontrar y castigar

al mortal que ha abusado de ella. Sin embargo, Shukallituda huye y se esconde en las ciudades. En su furia, Inanna envía tres plagas contra los sumerios. La primera vuelve el agua roja: «Todos los pozos del país los llenó de sangre; todos los bosquecillos y los jardines del país, ella los saturó de sangre». La segunda azota la tierra con devastadores vientos y tormentas, pero la tercera plaga y el final del relato nos son desconocidos, ya que falta una parte crucial de la antigua tablilla.

Para los sumerios, el cultivo de la tierra estaba ligado simbólicamente a la procreación humana. Creían que la fertilidad de su tierra dependía de un matrimonio ritual reanudado cada año entre el rey de Súmer y la diosa Inanna. La sagrada unión del rey y la diosa se festeja en otros poemas sumerios traducidos también por Kramer, donde se retrata como una unión llena de amor y afecto. El rey Dumuzi es el primer marido de Inanna y, cuando aquel se le declara, esta responde con entusiasmo: «¡Ara mi vulva, hombre de mi corazón!».[34] Después de hacer el amor, el poeta describe cómo, mientras Dumuzi descansa, «Los granos crecían altos a su lado» y «exuberantes los jardines florecían».

Hay un antiguo y pequeño sello sumerio, bellamente adornado, que desapareció del Museo Nacional de Bagdad en 2003 durante la guerra de Irak.[35] Al llegar los tanques estadounidenses, se desató una ola de saqueos y, junto con muchas otras valiosas antigüedades, robaron el sello. Puede que no se vuelva a ver nunca, pero su representación de la escena de una fiesta de la cosecha se ha conservado en fotografías. Delicadamente tallado hace cuatro mil quinientos años, el sello representa a unos hombres que llevan cestas

llenas de ofrendas a una diosa que está sentada en un trono. Los sumerios creían que tenían la responsabilidad de servir a los dioses y, si se examina con atención, vemos que la diosa está sentada sobre la espalda de un hombre. Estamos presenciando una fiesta de las primicias y, como todas las celebraciones de los sumerios, simbolizaba una renovación de la alianza del pueblo con los dioses.

A pesar de su credo, los sumerios terminaron explotando la tierra. «El pecado mortal del hortelano» relata la violación de la diosa Inanna y, por extensión, la violación de la tierra. Retrata un devastador cambio en la relación del hombre con la naturaleza que surge de la traición de una ética hortícola basada en el respeto. Aunque los sumerios entendían que la tierra debía descansar, al igual que la diosa cansada del mito necesitaba dormir para recuperarse, cultivaban una y otra vez la misma tierra y se negaban a dejar los campos en barbecho. Sus acciones provocaron el primer desastre ecológico del mundo y, en última instancia, su final. Las plagas enviadas por Inanna en el mito guardan cierta relación con lo que ocurrió. La falta de cuidado de la tierra condujo a la erosión del suelo, a consecuencia de la cual las aguas de los ríos se volvieron rojas al arrastrar las tierras de labor y las tormentas de polvo se hicieron más frecuentes. Los sumerios también irrigaban en exceso los campos, lo que provocó la formación de una costra salina de color blanco en la superficie; esta es, quizá, la tercera plaga que falta.

Puede que el mito fuera un presagio de los acontecimientos de la historia de Súmer, pero también sirve para épocas posteriores, incluida la nuestra. No se puede forzar la tierra durante mucho tiempo. Los colonos europeos solían hablar de

someter la tierra como si pudiéramos obligarla a estar a nuestro servicio. Sin embargo, el cuidado de la tierra contribuye a nuestro arraigo. Sin ese cuidado, vamos a la deriva, como Shukallituda, que termina escondiéndose en las ciudades después de perder su patria espiritual. La moraleja está clara: nuestros huertos y jardines, en el sentido más amplio, no medrarán a menos que sigamos las leyes divinas, es decir, las de la naturaleza. Cuando la codicia y el deseo nos llevan a violarlas, cavamos nuestra propia tumba.

El mundo natural es un continuo de vida.[36] El triunfo sobre la naturaleza, escribió Carl Jung, se «paga caro». Jung entendía el valor de la antigua conexión con la tierra, una conexión que era tanto física como espiritual. Creía que el malestar fruto del «desarraigo» era un elemento clave de la vida moderna, porque muchos de los habitantes de las ciudades habían perdido la oportunidad de experimentar esa conexión. En sus propias palabras, «la gente vive como si caminara con zapatos que le aprietan».

Jung pensaba que, por muy modernos que seamos, tenemos un recurso sin explotar en nuestro interior: la herencia de nuestros antepasados primitivos. «¿No somos los portadores de toda la historia de la humanidad? —escribió—. Cuando un hombre tiene cincuenta años, solo una parte de su ser ha existido durante medio siglo. La otra parte, que también vive en su psique, puede tener millones de años. […] El hombre contemporáneo no es más que el último fruto maduro del árbol de la raza humana.» Necesitamos volver a conectar con lo que él llamó «la tierra oscura y materna que es la base de nuestro ser», pero en nuestro afán de dominar la naturaleza nos hemos aislado de ella y hemos renunciado a nuestra historia natural.

La respuesta, tal como Jung lo veía, no estaba en la pérdida del yo en la naturaleza —una vía de escape que, en su opinión, podía usarse como una droga—, sino en el contacto directo con la tierra y sus propiedades vivificantes. Cultivar sus propias patatas le proporcionaba «un gran placer» y creía que «todo el mundo debería tener un huerto para que sus instintos pudieran volver a la vida».

La neurobiología moderna conoce la diferencia de estos mismos instintos que estimulan la vida. Entre ellos se encuentra el sistema de recompensa, que nos anima a base de optimismo y visión de futuro y da pie a los comportamientos de búsqueda de alimentos u otras actividades cuya meta es la recompensa. Los instintos de cuidado y crianza también se expresan, sin duda, en huertos y jardines. El otro gran instinto de estímulo de la vida es el sexual, en el que tal vez Jung no pensara, ya que estaba convencido de que la teoría psicoanalítica otorgaba demasiada importancia a la sublimación de la sexualidad. Sin embargo, en los estudios etnográficos y en la literatura de la Antigüedad, como en los mitos sumerios, vemos que labrar la tierra se consideraba una forma de relación procreadora con la tierra.

La horticultura no ha cambiado mucho desde que los humanos comenzaron a cultivar la tierra porque, en el fondo, apenas precisa de tecnología. La mente humana tampoco lo ha hecho. Estar en contacto con la vida del mundo natural es parte integrante de nuestra herencia psicológica. Aunque los rituales asociados al cultivo quizá no sean tan manifiestos en nuestra actual cultura, no podemos evitar la estacionalidad y seguimos la misma y milenaria pauta de tareas a lo largo del año.

Cuidar de un huerto o de un jardín supone tener en cuenta siempre la existencia de fuerzas superiores a nosotros. Por mucho que pongamos nuestra impronta en un lugar, que lo adecuemos a nuestras necesidades —con independencia de cómo las definamos—, el jardín es un ente con vida propia, que no podemos controlar del todo. Es una relación de mutua influencia, que también nos moldea a nosotros; un proceso que, a mi entender, implica el crecimiento de la mente del que cultiva.

La experiencia parece corroborar la idea de que el cuidado de las plantas puede dar pie a una «relación social simple». Es la sensación que, como yo, tienen al ocuparse de la jardinería y la horticultura muchas de las personas a las que entrevisté para este libro, como Eddie, con su saludo ritual al eucalipto; Vivian, que confesó que compartía sus secretos con las plantas del invernadero; y Francis, que aprendió a manejar la vulnerabilidad gracias a sus «amables guías».

Aunque la idea de dar y recibir en nuestra relación con el mundo natural puede estar amenazada en la vida moderna, esto es algo que muchos jardineros entienden. El escritor estadounidense Robert Dash puso el dedo en la llaga cuando escribió que lo que daba a la jardinería y la horticultura su fuerza era «la reciprocidad. Cuidamos [el huerto] a cambio de los dones que nos ofrece».[37] Este tipo de relación es importante porque propicia un sentido de respeto por el otro. Podemos sentir que nos hemos ganado una recompensa y experimentar gratitud por los frutos de la tierra. Es muy diferente a una relación basada en la explotación, que inculca la idea de que algo nos corresponde por derecho propio y da

lugar a que creamos que podemos tomar lo que queramos de la tierra.

El humilde huerto no es solo para el provecho de los humanos: ponemos algo en movimiento que enriquece nuestro entorno con biodiversidad, que crea hábitats que los pájaros e insectos pueden ocupar y, de este modo, llenar de vida propia cada nicho ecológico. En ningún otro lugar podemos tener esta sensación de estar conectados, cuyos orígenes se remontan a la más remota Antigüedad. Recogiendo, cosechando, plantando, arrancando las malas hierbas, con el continuo toma y daca del huerto y del jardín, volvemos a nuestra relación esencial con la naturaleza.

7
Poder floral

> Estoy ocupadísimo con mi jardín, y eso para mí es una alegría […].
>
> Necesito tener flores siempre.
>
> CLAUDE MONET (1840-1926)[1]

Hay momentos en los que mi jardín me deja pasmada. Recuerdo que una vez me quedé extasiada ante unas espuelas de caballero. Fue en una época en la que yo andaba muy ocupada tanto en el trabajo como en casa, y también se me acumulaban las tareas en el huerto: ocuparme de la próxima siembra, ralear las lechugas y las hierbas aromáticas y remover la tierra. Sin embargo, esa mañana, mi principal propósito era terminar el trabajo antes de que llegaran nuestros invitados a pasar del fin de semana, sabiendo que pronto habría en la casa mucha gente a la que alimentar. Salí de casa directa hacia el congelador que guardamos en el cobertizo y pasé frente a las espuelas de caballero que tenemos a ambos lados del sendero. Cuando llegué a la última, su racimo de color azul me llamó la atención y una de sus flores iridiscentes me dejó prendada. Estaba en el extremo superior del racimo, del más intenso azul que se pueda imaginar, y la luz del sol la atravesaba. Los colores vivos reclaman ser vistos, como diciendo: «¡Mira! ¡Fíjate bien!». Y lo hice. Miré fijamente hacia el centro del ojo de la flor azul.

Mientras las demás flores del racimo se mecían suavemente a mi alrededor, me quedé extasiada, y a mi éxtasis se sumó un mirlo que cantaba en el seto. Mis pensamientos, dispersos y acelerados, se calmaron. Una sensación de amplitud se

apoderó de mi mente, que se trasladó hacia el seto y, de allí, a las alondras que cantaban en el cielo. Los pájaros estaban allí desde el principio. ¿Cómo había sido tan insensible, tan sorda a su canto?

No fue más que una pausa en una mañana ajetreada y, sin embargo, al rescatarme del oleaje frenético de mi interior, hizo que todo mi día cambiara. Aún más, es un momento que en parte recuerdo por lo que tiene de asombroso, pero también de advertencia. Un recordatorio de que debo prestar atención a la belleza que me rodea.

El filósofo del siglo XVIII Immanuel Kant escribió que las flores son «bellezas libres que agradan por sí mismas».[2] Kant utilizó las flores para ilustrar su concepto de belleza «libre», que es una forma de belleza a la que respondemos prescindiendo de su utilidad o valor cultural. Desde luego, reconocemos la belleza cuando la vemos. La reconocemos como si algo en nosotros la estuviera esperando. La belleza nos retiene la mirada y colma nuestra conciencia. De alguna manera la frontera entre nuestro ser y el mundo cambia y nos sentimos más vivos en el instante de florecimiento que nos brinda. Aunque la experiencia resulte fugaz, la belleza deja un rastro en la mente que sobrevive a su carácter efímero.

Gracias a las flores, Claude Monet se adentró en un mundo de color, silencio y armonía: «Puede que deba a las flores el haber sido pintor», escribió.[3] Al principio cultivó sus nenúfares sin pensar en pintarlos. Para él, la jardinería y la pintura eran componentes de la misma actividad artística. Durante la Primera Guerra Mundial se quedó en su jardín de Giverny y se negó a separarse de sus flores, aunque las tropas enemigas estuvieran cerca.

Sigmund Freud también sentía un gran amor por las flores. De niño vagaba por los bosques cercanos a Viena recogiendo plantas raras y especímenes florales.[4] Según su biógrafo Ernest Jones, Freud adquirió un «insólito conocimiento de las flores» y se convirtió en un botánico *amateur*.[5] La belleza natural alimentaba las energías creativas de Freud, que, ya de adulto, escapaba con frecuencia a las montañas para caminar y escribir. Durante las largas vacaciones de verano en los Alpes, se preocupaba de transmitir su amor por la naturaleza a sus hijos, enseñándoles a reconocer las flores silvestres, las bayas y las setas. Freud estaba fascinado por la influencia que la belleza ejerce en nosotros: «El goce de la belleza —escribió— se acompaña de una sensación particular, de suave efecto embriagador», y si bien la belleza no puede protegernos del sufrimiento, sí puede, según Freud, «resarcir de muchas cosas».[6]

¿Cómo se puede explicar la embriagadora sensación de la que habla Freud? ¿Cuál es el secreto de la influencia que ejerce la belleza en nosotros? La intuición nos dice que nuestra respuesta a la belleza acaso esté relacionada con nuestra capacidad de experimentar el amor, y la ciencia indica que, en efecto, así es. Semir Zeki, profesor de Neuroestética del University College de Londres, cree que nuestra necesidad de belleza se encuentra en lo más hondo de nuestra biología.[7] Sus investigaciones revelan que, con independencia de la fuente o de los estímulos sensoriales que intervengan en su percepción, la experiencia de la belleza va acompañada siempre de un patrón de activación neuronal singular en los escáneres cerebrales.

Los primeros experimentos de Zeki fueron con personas a

las que hizo escuchar música y mostró obras de arte; entre ellas, un cuadro de Monet. Luego decidió ampliar su campo de investigación con una forma conceptual de belleza. Introdujo ecuaciones matemáticas «bellas» e incluyó a un grupo de matemáticos en su muestra. Los participantes reaccionaban a una amplia gama de imágenes visuales, música y ecuaciones. Las experiencias de la belleza produjeron el mismo patrón de actividad en la corteza orbitofrontal media, la corteza cingulada anterior y el núcleo caudado, regiones del cerebro que forman parte de nuestros circuitos de placer y recompensa y que también están asociadas al amor romántico.[8] Estos circuitos desempeñan asimismo un papel en la integración de nuestros pensamientos, sentimientos y motivaciones. Están vinculados con nuestros sistemas de dopamina, serotonina y opiáceos endógenos y atenúan nuestras respuestas de estrés y miedo. Así pues, la belleza nos calma y revitaliza al mismo tiempo.

La respuesta estética del ser humano incluye una afinidad por los patrones en los que la regularidad y el orden se combinan con la variación y la repetición. Las geometrías simples que encontramos en la naturaleza seguramente presentan su mayor concentración y atractivo en la belleza de la forma de las flores.[9] Las silvestres, por ejemplo, suelen tener cinco pétalos dispuestos en simetría pentagonal. Sin embargo, por compleja o simple que sea, la estructura de cualquier flor muestra proporción, equilibrio y armonía, a los que respondemos igual que al ritmo y a la armonía de la música. Esta reacción puede estar relacionada con los descubrimientos de Zeki sobre la belleza matemática, ya que, en la evolución de la cultura humana, la regularidad

geométrica de las plantas debe de haber desempeñado un importante papel a la hora de despertar la mente humana a las posibilidades de la belleza abstracta y las formas matemáticas.

Las plantas con flores aparecieron en la Tierra después de la era de los dinosaurios. Como no pueden moverse de donde están, las plantas necesitan ayuda ajena para reproducirse. La amplia gama de colores, dibujos y olores que presentan no evolucionó para atraernos o interesarnos a los humanos, sino a los animales voladores.

Las flores son las grandes maestras de las señales biológicas y atraen a insectos, pájaros y murciélagos, prometiéndoles un dulce néctar del que alimentarse. El aroma indica que la flor está lista para que la fecunden y esto es muy importante para los polinizadores nocturnos, como las polillas, que se orientan siguiendo el rastro de la fragancia en la oscuridad. Esta comunicación olfativa es en parte sincera, en parte seductora —olores que actúan como las feromonas, que activan la conducta del apareamiento— y en parte un simple engaño: huele a néctar donde no lo hay.

Sin embargo, en general, la relación entre los insectos y las flores se basa en la reciprocidad. El insecto atiende a la «llamada» de la flor y penetra en su alcoba; la flor recibe la ayuda que necesita para la procreación y el insecto recoge a cambio el dulce néctar. Esta relación bidireccional surgió de un proceso de coevolución beneficioso para ambas partes. A veces la relación parece exclusiva: hay flores que se dirigen a una especie concreta de insecto que permanece fiel a ellas. El ejemplo más extraordinario de coevolución flor-insecto es el de la flor en forma de estrella de la orquídea *Angraecum sesquipedale*. En 1862, Charles Darwin recibió un ejemplar de

esta flor de Madagascar.[10] En ese momento no se conocía ningún insecto con una trompa lo bastante larga para llegar hasta el fondo de los treinta centímetros de espolón y polinizar la planta. A partir de sus observaciones sobre la coevolución, Darwin concluyó que tenía que haber un insecto aún no descubierto con un órgano de esas dimensiones, idea que en su día fue acogida con escepticismo, hasta que, cuarenta años después, descubrieron la mariposa esfinge *Xanthopan morganii*.

Lo que resulta más difícil de explicar con la teoría de la coevolución es la relación que existe entre los insectos y las flores que se mimetizan con fines sexuales. Tomemos, por ejemplo, la orquídea abeja, cuyas llamativas marcas imitan tan bien a las de la abeja hembra que son capaces de atraer a los zánganos para que se posen en ellas. Darwin creía que al final saldría a la luz algún beneficio oculto, como una fuente de néctar cuidadosamente oculta, que explicaría por qué los zánganos estaban dispuestos a desperdiciar tantas energías tratando de aparearse con una flor; pero no fue así, la explicación radica en una forma de preparación o imprimación neuronal.

El sistema nervioso, hasta el de las criaturas más diminutas, depende de la dopamina o de moléculas afines para iniciar conductas de búsqueda. El circuito de la recompensa de los seres humanos seguramente es una versión más compleja que el de las abejas, pero tienen en común que la promesa puede pesar más que el resultado. Mediante la dopamina, las recompensas anunciadas por las flores incitan a las abejas a chupar el néctar, y los experimentos realizados con abejorros han revelado que, cuando se bloquea este neurotransmisor, las

abejas dejan de buscar néctar.[11] Este efecto ayuda a explicar por qué los insectos se mantienen fieles a unas flores que no cumplen con lo prometido.

Hay flores, por ejemplo, que atraen a las moscas macho con la presencia de feromonas en su aroma, así como con pétalos cuyo aspecto se asemeja al de una mosca hembra. Este mimetismo sexual actúa con tanta eficacia sobre los instintos de apareamiento de la mosca que el macho eyacula sobre la flor mientras se carga de polen. Es una especie de «pornografía» para insectos. Los biólogos llaman «estímulos supernormales» a los fenómenos de este tipo, porque la atracción que despiertan es superior a la que suscita la hembra real. En esta clase de estímulos encontramos versiones exageradas de algunos aspectos claves como patrones y marcas, que desvían el instinto de la función para la que estaba destinado. Sin embargo, como en los seres humanos, no todos los insectos son igual de susceptibles a los estímulos supernormales. Hay algunos tipos de abejas que van a lo seguro y se dirigen sobre todo a las flores que les ofrecen cantidades pequeñas pero regulares de néctar.

El néctar no es la única sustancia que los insectos pueden chupar; hay casos en los que recogen el propio aroma de la flor. El macho de la abeja euglosina, que vive en las selvas tropicales, es un insecto perfumista, que recoge muestras de fragancia de cada flor que visita, las mezcla y las almacena en la vaina de perfume que tiene en el abdomen, para crear así su propio aroma personalizado. En conjunto, estas abejas polinizan más de setecientos tipos diferentes de orquídeas que crecen en los bosques tropicales. Se cree que la complejidad de las notas florales del perfume individual de cada abeja

refleja la amplitud de sus viajes y sus habilidades en la búsqueda de alimento. Sea como fuere, los olores que estas abejas recogen son seductores y les ayudan a encontrar pareja.

Al igual que a las abejas, a los humanos nos atraen las flores, como demuestra el volumen del mercado de flor cortada. Las flores le hablan a nuestro inconsciente de una manera difícil de entender y reaccionamos como si nos invitaran diciendo: «Ven, huéleme, cógeme, llévame contigo». Algunas destacan por su pureza; otras, por su simplicidad; mientras que otras son más seductoras —incluso eróticas— por su forma. Las flores nos despiertan a la belleza y, como las abejas, podemos serles fieles: la mayoría tenemos nuestras favoritas.

Freud, por ejemplo, sentía una especial predilección por las orquídeas. Cada año, por su cumpleaños, colegas, amigos y pacientes le regalaban flores. Se convirtió en un acontecimiento tan importante que los floristas vieneses se abastecían con antelación. Según uno de sus viejos amigos, Hanns Sachs, en el septuagésimo quinto cumpleaños de Freud, «le trajeron orquídeas de todos los colores y formas a carretadas».[12] Su orquídea favorita, sin embargo, no se encontraba en las floristerías. Era la *Nigritella nigra*, una especie alpina con flores de color granate oscuro y una deliciosa y picante fragancia a chocolate y vainilla. Según Martin Freud, esta florecilla recordaba a sus padres en una época en la que, poco después de casarse, salían a pasear por las montañas.[13] Habían visto un grupo de estas excepcionales flores y Freud había subido una empinada cuesta para recoger un ramo para Martha, su flamante esposa.

La poeta estadounidense Hilda Doolittle (conocida como H. D.) fue paciente de Freud a principios de la década de 1930.

[14] En cierta ocasión, le regaló narcisos y su embriagador aroma impactó tanto a Freud que, según H. D., sin querer, «caló en su subconsciente». Por supuesto, nada desbloquea nuestro subconsciente con mayor eficacia que nuestro sentido del olfato. La dulce fragancia de los narcisos —para algunos, empalagosa— era, según le dijo Freud, «casi mi olor favorito». Los «narcisos de los poetas», decía Freud, crecían silvestres en las praderas húmedas que rodeaban la casa de Aussee, cerca de Salzburgo, que él y Martha habían alquilado para las vacaciones familiares cuando sus hijos eran pequeños. Para Freud, este lugar era «un paraíso». Freud le contó luego a H. D. que solo había una flor más querida para él que el narciso: la «gardenia, de fragancia incomparable», que siempre lo ponía «del mejor de los humores». La asociaba a una época de su vida, veinte años antes, en la que había vivido en Roma, donde podía comprar una gardenia fresca para su ojal cada día.

Los recuerdos y las asociaciones desempeñan un importante papel en la formación de nuestro apego a las flores, pero sin duda hay también una parte química. Los componentes químicos de los distintos olores florales preparan nuestro estado de ánimo e influyen en lo alerta o relajados que nos sentimos. La lavanda, de la que se sabe desde hace tiempo que tiene un efecto calmante en los humanos, se ha demostrado recientemente que eleva los niveles de serotonina.[15] Por el contrario, el olor del romero es estimulante y eleva los niveles tanto de dopamina como de acetilcolina.[16] Las flores de los cítricos nos animan gracias a los efectos combinados de la serotonina y la dopamina.[17] El olor de las rosas, tal vez el aroma que más asociamos al amor, es muy útil para reducir los

niveles de la hormona del estrés, la adrenalina, hasta en un 30 por ciento, según un estudio.[18] Además, gracias a la feniletilamina, la fragancia de la rosa frena la descomposición de nuestros opiáceos endógenos, lo que crea una sensación de calma duradera.

¿Cómo comenzó el amor humano por las flores? El célebre psicólogo evolutivo Steven Pinker sostiene que los humanos se sintieron atraídos por las flores porque eran indicadoras de futuros alimentos.[19] Los cazadores-recolectores que se interesaban por las flores y sus ubicaciones podían volver más tarde a recoger frutos secos y frutas, lo que les habría dado una ventaja de supervivencia. Las flores también pueden ser el indicio de una ganancia inmediata, ya que, donde hay flores, es probable que haya abejas, y donde hay abejas, es probable que haya miel. Nuestros remotos antepasados eran tan susceptibles a las delicias del azúcar como nosotros hoy.

Las flores más antiguas encontradas en un asentamiento de cazadores-recolectores datan de hace veintitrés mil años, en el yacimiento de Ohalo II, a orillas del mar de Galilea.[20] Una acumulación de restos en una de las chozas indica que quien vivía allí había recogido un gran número de flores de *Senecio glaucus*, unas plantas endémicas de esta parte del mundo, de aspecto parecido a pequeños crisantemos amarillos. No se les conoce ningún uso culinario, medicinal o práctico, lo que plantea la posibilidad de que las llevaran al campamento para preparar algún rito o acontecimiento especial.

La primera tumba conocida que contiene flores se encuentra en un cementerio de la cultura natufiense, en Israel, y tiene catorce mil años de antigüedad. Eran flores silvestres, pero se cree que los humanos comenzaron a cultivar flores

sorprendentemente pronto, hace unos cinco mil años.[21] La profesora de psicología Jeannette Haviland-Jones y el profesor de genética Terry McGuire, de la Universidad de Rutgers (New Jersey), sostienen que no debemos subestimar el papel evolutivo del placer como móvil impulsor de nuestros remotos antepasados. Muchas de las primeras flores que se cultivaron son de las que crecen cuando se remueve la tierra. Haviland-Jones y McGuire suponen que quizá dejaran crecer alguna de las plantas que se habían autosembrado en las tierras despejadas para la agricultura porque a la gente le gustaban. Con el tiempo, los humanos comenzaron a actuar como agentes de dispersión de semillas de flores y habrían seleccionado las más fragantes y atractivas. Así pues, el nicho ecológico de las flores cultivadas en el ecosistema es un nicho emocional de los seres humanos.

Las flores elevan la moral y enriquecen nuestra vida emocional. La ONG Lemon Tree descubrió su importancia no hace mucho cuando empezaron a crear jardines en los campos de refugiados de Siria. Aunque los suministros de alimentos eran muy necesarios, alrededor del 70 por ciento de las plantas que los refugiados eligieron cultivar eran flores, debido a su imperiosa necesidad de introducir la belleza en su entorno.

Parece probable que las flores proporcionaron a nuestros remotos antepasados su primer relato de consuelo. La aparición de la autoconciencia en la prehistoria de la humanidad trajo consigo el sentimiento de separación y el reconocimiento de la propia mortalidad. Desde entonces nos acompañan estos dilemas existenciales, que plantean preguntas eternas: ¿cuál es el sentido de la vida? ¿Cómo hacemos frente al sufrimiento que implica vivir? La vida de una flor ofrece

algo a lo que aferrarse, una forma de protección contra los temores de desintegración ante la muerte. Pese a ser efímeras y frágiles, las flores son agentes de la continuidad, porque la flor, con su belleza, está destinada a morir para que viva su fruto y broten más flores de sus semillas.

Sin duda, las flores tenían un profundo significado en las primeras civilizaciones. Los antiguos egipcios en particular consideraban a las flores mensajeros divinos y llenaban sus templos de guirnaldas y ramos, a veces a gran escala.[22] Entre las flores que cultivaban figuraban el jazmín, el aciano, el lirio y el muguete, pero el loto del Nilo o loto azul era, entre todas, la flor más sagrada. En la religión del antiguo Egipto se creía que el loto encerraba el secreto del renacimiento. Se decía que su dulce y embriagadora fragancia transportaba la mente a un plano superior, como un puente entre el reino de los sentidos y el del espíritu.

El único objetivo de las flores en esta vida es garantizar la reproducción. Las flores pueden ser sexis porque se dedican al sexo y, para el ojo humano, algunas de sus formas poseen cierto erotismo, como vemos en la colorida exuberancia de órganos reproductores que se observan en ciertos estampados florales. A la pintora moderna Georgia O'Keeffe le incomodaba que se insistiera en el aspecto erótico de su obra; algo comprensible, tal vez, porque su carácter explícito estropea el efecto. Mientras la experiencia sea solo subliminal, podemos tenerlo todo a la vez: sexo, belleza e inocencia.

Como muchos enamorados antes que él, Freud inició su cortejo a la joven Martha Bernays regalándole una rosa roja. En el primer verano de su compromiso, Martha se fue unos días al campo y se alojó en una casa con un hermoso jardín.

Una noche, ya muy tarde, Freud le escribió una carta que comenzaba dirigiéndose a su anfitrión: «Jardinero Bünsow, ¡qué afortunado es usted por tener alojado a mi amor! ¿Por qué no me haría yo jardinero en lugar de médico o escritor?[23] Quizá necesite un joven que trabaje para usted en el jardín; yo lo haría a cambio de dar los buenos días a la princesita y tal vez incluso exigirle un beso a cambio de un ramo de flores». Freud tenía veintisiete años cuando escribió esto y se hallaba al principio de su carrera de médico. Pasarían diecinueve años antes de que publicara la obra fundamental sobre los sueños que lo convertiría en una celebridad.

El deseo de Freud de ser jardinero puede haber sido la fantasía de un enamorado de una cálida noche de verano, pero lo cierto es que era muy aficionado a los jardines. Entre las páginas de *La interpretación de los sueños* encontramos desperdigada una gran variedad de flores: ciclámenes, alcachofas, muguetes, violetas, clavellinas, claveles, flores de cerezo, tulipanes y rosas. A Freud le interesaba el modo en que las imágenes de la vida vegetal pueden representar y ocultar a la vez el contenido sexual de los sueños.[24] Escribió que «con alusiones en apariencia inocentes […] pueden pensarse y soñarse los detalles más desagradables o íntimos de la vida sexual». Estos símbolos, señaló Freud, tienen su origen en la Antigüedad remota y entre ellos se encuentra el «"jardín" de la doncella» del Cantar de los cantares.

Uno de los sueños que Freud interpreta revela los temores de una joven sobre las relaciones sexuales. El sueño comienza con ella bajando de una altura y saltando una valla para entrar en un jardín. A la joven le preocupa que se le rasgue el vestido, porque quiere seguir siendo respetable. Lleva en sus

brazos una gran rama cubierta de flores rojas que parecen de cerezo o camelias. Unos jardineros peinan mechones de pelo que parecen musgo que cuelga de los árboles. La joven se para a preguntar cómo puede trasplantar a su jardín una rama de flores como la que lleva. Uno de los jardineros la abraza, ella lo rechaza, y luego se ofrece a llevarla a su propio jardín para enseñarle cómo plantar su rama. Su anhelo por la sensualidad del amor y su confusión sobre el origen de la vida saltan a la vista. Hay algo de desagradable en la imagen de los jardineros que peinan el musgo peludo y que contrasta con las seductoras flores rojas que la joven espera que florezcan en su jardín. El jardín onírico está libre de las restricciones y convenciones de la sociedad, es un lugar en el que es seguro sentir curiosidad por el sexo.

Las flores son el modo más sencillo de cambiar el ambiente de una habitación. Gracias a su capacidad de influir en nuestro estado de ánimo, nos predisponen a sentirnos relajados. Son portadoras de buenos presagios, ofrecen una promesa de fecundidad y puede que hagan florecer el pensamiento. En el patio trasero de la casa de Freud en Viena, en la Berggasse, había un jardincillo cuyos tilos y castaños podía ver el padre del psicoanálisis desde su consulta. Martha cultivaba flores en la galería acristalada y las traía también del mercado para adornar la casa. Muchos de los pacientes de Freud, en su primera visita, se sorprendían al descubrir que su consulta fuera tan cómoda y atractiva. La mesa en la que se exhibían sus valiosas antigüedades solía lucir flores de temporada, como tulipanes rojos, narcisos u orquídeas. Serguéi Pankéyev, más conocido como el Hombre Lobo, paciente de Freud a partir de 1910, recordaba que las plantas insuflaban vida a la

consulta, y que «todo aquí contribuía a la sensación de dejar atrás las prisas de la vida moderna, de estar a salvo de las inquietudes diarias».[25]

El psicoanalista y pastor Oskar Pfister escribió una carta a Martha después de la muerte de Freud en la que recordaba su primera visita a la casa en 1909: «En vuestra casa uno se sentía como en un jardín soleado de primavera: escuchaba las alegres alondras y mirlos, veía brillantes parterres de flores y se intuía la abundancia de dones del verano».[26] Se atribuye a Freud la siguiente cita: «Las flores son un descanso para la vista. No tienen ni emociones ni conflictos». La simplicidad de las flores servía, sin duda, de contrapunto a la ardua tarea de descubrir los conflictos y emociones de sus pacientes, así como de recordatorio de sus viajes; como él mismo escribió, un cesto de orquídeas en su consulta le evocaba «la ilusión del resplandor del sol».[27]

La fe en las propiedades regeneradoras de la naturaleza era una parte importante de la cultura austriaca de la época y Freud rara vez perdía la oportunidad de viajar a la montaña. En cierta ocasión se refirió a ellas como «una medicina» cuyos efectos se notaban tanto en la mente como en el cuerpo.[28] Para Freud, la inmersión en la naturaleza era siempre vigorizante y le ayudaba a renovar sus ansias de vida.

En uno de sus paseos por la montaña, en el verano de 1913, tuvo lugar una conversación con sus acompañantes, el poeta Rainer Maria Rilke y la entonces amante de este, Lou Andreas-Salomé, acerca de la cual Freud escribió un ensayo titulado «La transitoriedad».[29] En él se dice que Rilke admiraba la belleza del paisaje, pero que no le inspiraba ninguna alegría porque estaba condenado a desaparecer

cuando llegara el invierno. En los encantos de la naturaleza, todo lo que Rilke podía ver era un presagio de su final. Freud intentó convencer a sus compañeros de que la transitoriedad puede intensificar nuestro disfrute de la vida con el argumento de que «si hay una flor que se abre una única noche, no por eso su florescencia nos parece menos esplendente». Sin embargo, no consiguió convencer ni a Rilke ni a Andreas-Salomé.

Años más tarde, al reflexionar sobre la conversación, Freud dedujo que en sus «sensitivos» acompañantes debía interferir algún «fuerte factor afectivo». Según Freud, para apreciar la belleza efímera es preciso que nos abramos a la pérdida de algo que valoramos, algo a lo que nos enfrentamos no solo en la belleza fugaz de la flor, sino también en el paso de las estaciones, por lo que, sostiene, tenemos que elaborar cierto duelo cada año cuando llega el invierno. La experiencia del duelo, que Freud llamó «desasimiento de la libido de sus objetos», supone un dolor inevitable y la mente «se aparta instintivamente de todo lo doloroso». Freud llegó a la conclusión de que la incapacidad de sus acompañantes para compartir su alegría ese día se debía a una «revuelta anímica contra el duelo».

Cuando sufrimos una pérdida importante en la vida, de inmediato retrocedemos de manera casi involuntaria. No queremos —no podemos— aceptar la realidad demasiado dolorosa. El luto puede ser el trabajo emocional más duro que tenemos que hacer y necesitamos una presencia compasiva, alguna fuente de consuelo, una cosa, una persona o un lugar al que podamos aferrarnos en nuestra angustia. Sin embargo, el luto varía en intensidad, según el significado de lo que hemos

perdido. Encontramos tantas formas diferentes de pérdida a lo largo de nuestra vida que es, escribe Freud, como si siempre estuviéramos de luto por algo. El ciclo de la vida puede ayudarnos, porque en las profundidades del invierno, la creencia en el regreso de la primavera nos da algo a lo que aferrarnos. Observa Freud: «En lo que atañe a la hermosura de la naturaleza, tras cada destrucción por el invierno, ella vuelve al año siguiente, y ese retorno puede definirse como eterno en proporción al lapso que dura nuestra vida».

En la vida, siempre estamos en algún punto de la línea que va entre perder y encontrar. Esta es la danza del tiempo, con sus ciclos recurrentes de pérdida y restauración y nueva pérdida. Podemos verlo en el niño que corre hacia la madre a la que ha perdido de vista en el parque y que luego se aleja corriendo de ella. Está en los juegos de cucú-tras que fascinan a los niños de cierta edad y está presente a lo largo de nuestra vida en los patrones de ruptura y reparación de nuestros vínculos más íntimos. Son nuestros amores y odios, nuestras satisfacciones y decepciones, y es la paradoja esencial del apego y la valoración de la vida: el amor, que tanto expande el corazón, nos expone a la pérdida.

La caminata que Freud comenta en su ensayo «La transitoriedad» había tenido lugar un año antes de que estallara la Primera Guerra Mundial. Cuando lo escribió, dos de sus hijos ya estaban luchando en el frente. Así como el carácter pasajero de la belleza natural lleva implícita la idea de pérdida, la guerra había enfrentado a sus afectados con pérdidas de una magnitud muy distinta. Freud observa que la devastación de la guerra había destruido «la hermosura de las comarcas que la tuvieron por teatro», había destrozado el orgullo por los logros

de la civilización y había demostrado «la caducidad de muchas cosas que habíamos juzgado permanentes».[30] En los poderes de recuperación de la naturaleza, Freud encontró una fuente de esperanza: cuando la guerra terminara se podría reconstruir todo lo que había resultado destruido. Sus hijos (Ernst y Martin) sobrevivieron a la contienda, pero en la epidemia de gripe española que asoló Europa después de la guerra, los Freud perdieron a su hija Sophie.

Con independencia de la forma que adopten, las pérdidas que producen traumas y que alteran la vida trastornan el paisaje emocional que habitamos y arrasan con mucho de lo que apreciamos y queremos preservar. En tales momentos de crisis, nos parece que el mundo ha cambiado para siempre y no estamos seguros de lo que podremos recuperar, ni de lo que volverá. Cuando todo resulta tan incierto y parece que no podemos confiar en nada, ¿dónde podemos depositar la fe, el amor y la esperanza? A veces esta pregunta se plantea con una abrumadora urgencia y entonces, como una semilla dormida que brota desde lo profundo de nuestro interior, con la promesa de la primavera, la naturaleza nos da una respuesta.

La guerra había entorpecido la movilidad, pero durante los años siguientes Freud pudo volver a las montañas y sumergirse en la naturaleza. En este periodo, desarrolló sus ideas sobre el papel de los instintos de vida y muerte en la psique. Sus cartas a su hija Anna hablan de sus paseos solitarios durante los cuales recoge plantas. «La lluvia de hoy no me impidió ir a un lugar especial y recoger las magníficas orquídeas blancas (*Platanthera bifolia*), cuya fragancia no puede compararse con nada», escribió.[31] Freud volvía a la vida y alimentaba en su fuero interno el instinto vital.

La teoría de Eros y Tánatos que surgió en esta etapa de su obra fue la respuesta de Freud a la Primera Guerra Mundial.[32] Describió cómo los impulsos de vida y muerte operan en y por medio de todos los seres vivos. En *El malestar en la cultura*, cita un extracto del *Fausto* de Goethe que utiliza como ejemplo: «El propio Diablo no menciona como su oponente a lo sagrado, al bien, sino a la fuerza de la naturaleza para engendrar, para multiplicar la vida, o sea, al Eros».[33] La fuerza de Tánatos puede manifestarse mediante la violencia y la destrucción o encontrar una expresión más silenciosa en la mente, arrastrándonos hacia la pasividad y la muerte emocional. El Eros de Freud es mucho más amplio que la sexualidad con la que a veces se le identifica, incluye nuestra creatividad y nuestro amor por la vida.

Esta conceptualización del Eros fue reelaborada en la década de 1960 por el psicoanalista y psicólogo social Erich Fromm,[34] que utilizó el término «biofilia» para definir «el amor apasionado por la vida y todo lo que está vivo».[35] Para Fromm, una mente sana tiene el deseo de seguir creciendo, «ya sea en una persona, una planta, una idea o un grupo social». Fromm contrasta la biofilia con la necrofilia, que es contraria al crecimiento y acarrea la atracción por cosas que mueren o son mortales. Como en las pulsiones de vida y muerte de Freud, los dos principios de Fromm son los extremos de un continuo. La fuerza de nuestra biofilia nos ayuda a «perseverar en la vida». Fromm creía que muchos males modernos estaban relacionados con la pérdida de nuestro parentesco inconsciente con el mundo natural, que provocaba una angustia de separación que no reconocemos. «La tierra, los animales y las plantas siguen siendo el mundo

del hombre» —escribió—, [y] cuanto más se libera la raza humana de estos vínculos primarios, más se separa del mundo natural y más intensa es la necesidad de encontrar nuevas formas de escapar de la separación.»[36]

El término «biofilia» fue reutilizado en la década de 1980 por E. O. Wilson y, como ya se ha dicho, se ha convertido en una piedra angular de la psicología ambiental.[37] La perspectiva evolutiva de Wilson ha gozado de una mayor aceptación con respecto a la idea de que tenemos una predisposición innata a responder a ciertos aspectos del mundo natural.

La especie humana evolucionó en la dirección de ser una buena forjadora de relaciones; tan buena que el cerebro se considera un «órgano relacional».[38] El mundo de las plantas evolucionó en el mismo sentido, así que no es extraño que en el curso de nuestra prehistoria estableciéramos una relación tan fuerte con las plantas y las flores. Ahora bien, el problema de la vida contemporánea no es solo la falta de contacto con la naturaleza, sino también el modo en que cerramos la mente y llenamos el vacío de nuestra vida. Al igual que los insectos a los que el mimetismo de las flores engaña, nos dejamos engañar por estímulos supernormales. Nos descentramos fácilmente. Captan nuestra atención todo tipo de estímulos artificiales, que se apoderan de los circuitos de recompensa de la dopamina que evolucionaron para facilitar la caza y la recolección en el mundo natural.

Buscamos en el centro comercial, buscamos en la red, impulsados por el mismo sistema de recompensas primitivo que promueve la adicción y que no sirve para proporcionarnos recompensas, sino para mantenernos siempre buscando,

siempre insatisfechos, sujetos a emociones fuertes en la ilusión, pero flojas en la materialización. El proceso nos vacía los bolsillos y las reservas de dopamina, además de agotar nuestro optimismo y nuestras energías. El sistema de la dopamina es muy propenso a la sobrestimulación, lo que crea un círculo vicioso en el que buscamos aún más estímulos. Es tan poderoso que terminamos queriendo cosas que, en realidad, no deseamos o que no nos sirven de nada.

Las drogas psicoactivas y el alcohol funcionan de manera parecida cuando se apoderan de nuestros circuitos de recompensa de la dopamina para acabar creando una dependencia física. La adicción implica alejarse de la realidad para luego alejarse de la vida. Los delicados estímulos de la naturaleza difícilmente pueden competir con todo esto, aunque la belleza del mundo natural, en particular la belleza de las flores, a veces pueda despertar el amor por la vida.

Encontré un notable ejemplo de este efecto de las flores en una mujer llamada Renata, que participaba en un programa italiano de rehabilitación de drogadictos que se llevaba a cabo en San Patrignano, cerca de la costa del Adriático. Renata había pasado los últimos dos años y medio cultivando flores en el vivero que pertenece a la comunidad terapéutica. Nacida en una familia problemática e inestable, había empezado a consumir drogas durante la adolescencia. Como muchos adictos, lo que comenzó como una forma de autotratamiento para el sufrimiento mental se convirtió en una enfermedad, de modo que, a los veinte años, Renata ya tenía una drogadicción grave.

La horticultura es solo una pequeña parte del tratamiento en San Patrignano. Hay mil trescientos residentes en la

comunidad y cincuenta unidades distintas en función de las competencias que los residentes adquieren a lo largo de tres o cuatro años, en los que aprenden un nuevo oficio o profesión. También cuenta con un extenso viñedo, que es una de sus principales fuentes de ingresos. La idea consiste en que enseñar un nuevo oficio a los residentes les ayuda a construir una nueva vida, para lo cual deben dejar atrás su vida anterior, por lo que durante la mayor parte del primer año no se les permite ningún contacto con familiares o amigos.

La mayoría de los residentes rozan los veinte años y viven juntos en grupos semifamiliares de ocho individuos. Se les anima a hacer frente a lo que les empujó a consumir drogas y se les ofrece apoyo emocional para ello. La filosofía que hay detrás de San Patrignano es muy simple: se centra en las fortalezas de las personas, en vez de sus debilidades, las ayuda a crecer. Cada día toda la comunidad se reúne para almorzar en el gran salón. Sentados a largas mesas de refectorio, comimos tres platos preparados con ingredientes producidos allí, sencillos pero deliciosos. La sensación de comer junto a un millar de personas en este inmenso espacio era estimulante y algo monacal.

Los jardines proporcionan alimentos a la comunidad, así como a los restaurantes y supermercados locales. En un terreno de cinco hectáreas y media, los hombres cuidan de las frutas y verduras, mientras que las mujeres se dedican a las flores. Renata tenía veintitantos años, el pelo corto y oscuro con un corte asimétrico. Al principio se mostró reservada, pero hablaba con pasión de su experiencia de trabajo en el programa. Me dijo que, para ella, el mayor cambio fue que se dio cuenta de que quería vivir.

Tenía que acabar de regar las flores de su politúnel, así que la acompañé. Jamás había visto tantas petunias reunidas en un mismo espacio y antes de este encuentro jamás les había encontrado la gracia. En un lado, estaban dispuestas en vivos cuadrados de color escarlata, morado, amarillo, rosa, malva y blanco. Un despliegue, sin duda, impactante; pero fueron las flores del lado opuesto las que me llamaron la atención. Plantadas en una sola fila, las petunias de un intenso color magenta eran todo un espectáculo. Me quedé absorta mientras Renata terminaba de regar.

Descubrí que a Renata siempre le había gustado estar al aire libre y pensé que por eso los organizadores del programa habían elegido para ella esta formación profesional, pero, a pesar de todo, había tardado en sentirse satisfecha con el trabajo. Describió lo mucho que lo «detestaba» al principio y la «animadversión» que sentía hacia las plantas que cuidaba. Desde el momento de su llegada hasta el comienzo de su segundo verano, estos sentimientos tóxicos dominaron su experiencia.

Al igual que su actitud hacia las plantas, sus relaciones con la gente de la comunidad se basaron en un principio en el resentimiento y la desconfianza y estos sentimientos habían tardado en cambiar. Renata tenía muy claro por qué: «Yo era orgullosa y arrogante. No tendía la mano a los demás». Antes de ir a San Patrignano, cuando era presa de su adicción, cualquier espera le resultaba insoportable: «Actuaba como un *capo* mafioso —dijo—: quería que todo se hiciera al momento».

Hasta donde Renata recordaba, siempre había tenido algo «feo» en su interior, de lo que trataba de escapar. Este

sentimiento la había llevado a caer en la droga. Como ella contaba: «Cuando tienes unas emociones negativas, tomas drogas para librarte de ellas, y cuando las tienes positivas, tomas drogas para que aún sean mejores». Gracias a su participación en la comunidad había llegado a reconocer que esa sensación de fealdad en su fuero interno estaba relacionada con el hecho de que «antes estaba llena de odio».

Salíamos del politúnel hacia el aire libre cuando me fijé en unos pequeños cactus colocados en estantes de madera en un rincón junto a la entrada. Hice un comentario sobre ellos, elogiando sus flores de vivas tonalidades naranja y rosa. «¡Son mis favoritos!», exclamó Renata. Mientras hablaba de lo mucho que significaban esos cactus para ella, me di cuenta de que había encontrado algo significativo. Su predecesor le había dejado los cactus. Durante casi un año, Renata no les había prestado ninguna atención, hasta que brotó una florecilla de color naranja de uno de ellos. Renata se fijó en los cactus, y entonces se dio cuenta de que se estaban marchitando y decidió salvarlos.

Mientras hablaba, la sensación de afinidad con los cactus resultaba evidente. Abandonados en el pasado, punzantes y con púas, era difícil abrirse paso hacia su interior, algo similar a lo que le ocurría a Renata. Es difícil acabar con un cactus. En el interior de la planta, la savia que preserva la vida está resguardada y protegida: los cactus son grandes supervivientes. Las fuerzas que preservan la vida de la mente humana pueden ser más fáciles de extinguir, sobre todo cuando se enfrentan a narcóticos mortales. Sin embargo, algo en el interior de Renata respondió a la llamada de esa florecilla naranja y a los cactus medio marchitos, que fueron

fundamentales en su transformación. Ahora que había tantos cactus en flor, parecía claro que medraban. La satisfacción de Renata por haberlos salvado era contagiosa. Nos quedamos admirándolos, unidas por un sentimiento compartido de alegría.

Algo así constituye un pequeño acto de reparación en el contexto de la reconstrucción de una vida, pero es el tipo de experiencia que puede impulsar la fe en que podemos empezar de nuevo. Cambiamos el mundo con lo que hacemos, y hacerlo nos cambia a nosotros.

La drogadicción proporciona un atajo en los circuitos del placer y la recompensa que supera a todas las demás formas de apego, incluido el que tenemos a la propia vida. El principal apego de Renata durante muchos años había sido a las sustancias de las que dependía. A los adictos que se están rehabilitando puede resultarles difícil sentir otra vez apego a la vida, y aún más cuando los apegos del pasado han sido destructivos y negativos. La filosofía de la comunidad de San Patrignano es proporcionar las condiciones necesarias para que pueda crecer algo nuevo. Para cada individuo, es un proceso diferente. No se elige un grupo de cactus marchitos por sus manifiestas propiedades terapéuticas, pero sea como fuere, Renata se había decidido a «adoptarlos» y, por primera vez, había empezado a vislumbrar lo que ella llamaba «la serenidad de la vida».

Ya al aire libre, comenzamos a hablar de lo que podía esperar. Sabía que aún no estaba lista para marcharse de la comunidad, pero empezaba a pensar en el futuro. Lo único que sabía era que no debía volver a trabajar en un bar. No podía negar lo fácil que sería «echarlo todo a perder en un instante».

Recientemente, había empezado a plantearse estudiar para ser asistenta social. Se dio cuenta de que quería hacer algo «más generoso» con su vida y le daba vueltas a la idea de trabajar con niños en un centro oncológico.

«Las plantas son como las personas —me dijo—. Necesitan tu ayuda. Sin ti no viven. Cultivar flores —prosiguió— significa que siempre estás dando algo a alguien.» Las flores proporcionaban satisfacción tanto a ella como a los demás que trabajaban allí, al igual que a la gente de la comunidad, que adornaba las mesas con ellas, y también se la proporcionaban —añadió Renata de inmediato— a la gente que las compraba en el supermercado. Su vivencia de las sensaciones positivas que irradiaban las flores había transformado la idea que Renata tenía de lo que significa trabajar: había comenzado a experimentar el toma y daca del jardinero. «Si cuidas de las plantas —me dijo—, te devuelven el favor.»

En la transformación que se había producido en su interior, al salir de la droga y tener ganas de vivir, los ojos de Renata se habían abierto a una forma diferente de ser. Cuando estábamos a punto de separarnos, eché una última y larga ojeada a la fila de flores de color magenta intenso que me había llamado la atención. Las palabras con las que Renata se despidió de mí condensaban el viaje que había hecho. Señalándolas con una gran sonrisa en el rostro, exclamó: «¿Ves qué hermosas son?».

8
Soluciones radicales

> Olvidar cómo cavar la tierra y cuidar el suelo es olvidarnos de nosotros.
>
> MAHATMA GANDHI (1869-1948)[1]

Llega un momento en el otoño en el que me doy cuenta de que, si no cuido de mi plantación de orejas de oso, será demasiado tarde. A estas alturas del año han adquirido un aspecto cansado y decaído y en la base de cada planta se apelotonan las hojas nuevas. Estas plantículas o cogollos arrancan directamente de la parte superior de la raíz, y si se dejan ahí comienzan a apelotonarse. Al replantar, hay que separarlas con delicadeza de la planta madre para que conserven intacta su diminuta raíz. Algunas son fáciles de separar, mientras que otras se aferran a la planta madre y, aunque siempre hay bajas, lo normal es que de cada planta salgan tres o cuatro nuevas. Y así aumenta mi plantación.

Durante gran parte del año, en las laderas de las montañas donde las orejas de oso crecen de forma silvestre, el tiempo es algo seco, lo que significa que, en cuanto termina su floración, necesitan mucha menos agua. Tardé unos años en aprender la medida justa, y esto hizo que algunas de mis plantas enfermaran. Al examinarlas de cerca, vi signos de putrefacción de la raíz, cuyo único remedio es cortar el tejido en descomposición. Así pues, con la esperanza de salvarlas, cogí un bisturí, un poco de alcohol y un bote de un polvo amarillo llamado «flor de azufre» y monté una clínica en el banco de trasplantado. La tarea de cortar las puntas podridas y cubrir el resto de la raíz, parecida a una zanahoria, con flor de azufre

me resultó extrañamente satisfactoria, ya que combinaba los papeles de médico y de jardinera.

Esta cirugía vegetal fue la primera y la última, ya que a mis orejas de oso les empezó a ir mejor en cuanto me hice con unas macetas de terracota. Salieron a subasta por internet tres cajas de macetas de pequeño tamaño y pujé por ellas sin pensar en el viaje que tendría que hacer si me las adjudicaban: cuatrocientos cincuenta kilómetros, entre ida y vuelta, al norte de Inglaterra. Al cabo de una semana, me dirigía por la autopista a Sheffield. Cuando llegué a la dirección de recogida —una casita adosada en un complejo de viviendas sociales de las afueras de la ciudad—, un hombre taciturno me recibió en la puerta.

Enseguida comenzamos a cargar en mi coche las polvorientas cajas de madera llenas de macetas cuidadosamente apiladas. Me atreví a preguntarle al hombre de dónde venían. Resultó que habían pertenecido a su padre, que era un entusiasta jardinero y que había muerto hacía poco. Quiso saber para qué las iba a usar. «Para cultivar orejas de oso», le respondí y me interesé por su padre. Me dijo que las orejas de oso habían sido la afición de su padre. Había pasado los últimos dos meses liquidando sus cosas, y estaba a punto de terminar: las macetas eran lo último que quedaba. Se mostró algo más amigable cuando me dijo que había sentido alivio al ver que no me dedicaba a la compraventa, que no dividiría ni revendería las macetas, sino que «irían a un buen sitio». Mientras me alejaba, sentí como si me hubieran confiado un legado y me imaginé a su padre, como me imagino a mi abuelo, cultivando la tranquila belleza de las orejas de oso en su invernadero. Una gran parte de la continua

satisfacción que experimento al trabajar con estas viejas y encantadoras macetas se debe a que se han transmitido de una generación a otra.

Más adelante, me enteré de que había una larga tradición de cultivo de orejas de oso entre los obreros de esa parte del país. [2] Esta se remontaba a mediados del siglo XVIII, cuando comenzó la Revolución industrial en el norte de Inglaterra. Sheffield se convirtió en un centro de producción de herramientas y cubiertos. Los «cuchilleros» —como llamaban a los obreros de las fábricas—, al igual que los tejedores de las ciudades manufactureras vecinas, eran famosos por sus habilidades hortícolas. De hecho, fueron los tejedores de seda los primeros en traer consigo su amor por las flores cuando se vieron obligados a renunciar a sus telares manuales y a trasladarse del campo a la ciudad para trabajar en las fábricas mecanizadas.

Las casas adosadas de los trabajadores eran muy pequeñas, pero la sombra fresca de sus estrechos patios traseros era muy adecuada para las orejas de oso. Los cultivadores aficionados produjeron nuevas variedades de flores de exquisito colorido conocidas como *fancies* («fantasías») y *edges* («bordes»), así como flores de color rojo y morado aterciopelado llamadas *selfs* («yoes»). También aumentaron la densidad de la pruina, un tenue recubrimiento céreo que presentan las hojas como si fuera escarcha. En la atmósfera de montaña que es su medio natural, la pruina actúa como un protector de la planta frente a la intensa radiación solar. Paradójicamente, esta adaptación también sirvió para proteger las plantas en las ciudades industriales, y las ayudó a hacer frente al espeso hollín y al humo acre de los que el aire estaba cargado. Tal vez existiera

cierta complementariedad en el hecho de que esas flores trasplantadas las cultivaran personas desarraigadas: las primeras eran un símbolo de resistencia para las segundas. La producción en masa había prescindido por completo de las habilidades de los artesanos, y el cuidado y la mejora de las flores constituían una salida para su autoexpresión y su creatividad.

La «floristería», como se denominaba antiguamente la floricultura, era uno de los ejes de la vida social. La migración masiva a las ciudades había expulsado a la gente de sus comunidades y había debilitado sus redes sociales. Las asociaciones florales facilitaban la colaboración y la competencia de los floricultores aficionados al cultivo de una amplia variedad de flores, como tulipanes, orejas de oso, claveles, rosas y pensamientos.[3] Al igual que los cuchilleros y los tejedores destacaban en el cultivo de orejas de oso, cada gremio tenía su propia especialidad: el cultivo de pensamientos, por ejemplo, era típico de los mineros del carbón. También era popular el cultivo de la uva espina, sobre todo en Lancashire. Había asociaciones de cultivadores de uva espina en la mayoría de las ciudades industriales, y el concurso anual de uva espina era una fecha señalada del calendario social. El clima fresco del norte proporcionaba condiciones ideales y, como en el caso de la aurícula, se podía cultivar un ejemplar de concurso en un pequeño patio trasero.

A la naturaleza le dan igual nuestras estructuras sociales: las flores florecen y las frutas y verduras crecen, con independencia de la riqueza o de la clase social de las personas que las cultivan. Como en su mayor parte las plantas se reproducen solas, los jardines y los huertos no necesitan

continuas inversiones. Sin embargo, para cultivar uno, sí hace falta tener algo de tierra. Muchos de los primeros núcleos industriales ya lo habían previsto y habían destinado parcelas al cultivo de alimentos. Cuando el médico y escritor William Buchan visitó Sheffield en 1769, señaló: «Apenas hay un trabajador que no posea un trozo de tierra que cultive como huerto», y observó que la horticultura tenía «numerosos efectos saludables».[4] Para los empleados mal pagados era una importante fuente de alimentos nutritivos y una forma de ejercicio saludable que les permitía olvidar la ruidosa maquinaria y la monotonía del trabajo en las fábricas. «El olor a tierra y a hierba fresca revive y alegra el ánimo —escribió Buchan—, mientras que la perspectiva de tener algo siempre a punto de madurar deleita y entretiene la mente». Frente al trabajo industrial, el cultivo de la tierra constituía una fuente de orgullo y dignidad.

El estudio de la botánica era otra forma de mantener el contacto con la naturaleza.[5] Había obreros de las fábricas de Mánchester, el mayor de los núcleos industriales, que solían pasar los días libres caminando por el campo y recogiendo especímenes, para lo que recurrían a sus conocimientos de botánica. Mientras tanto, a medida que el siglo XIX avanzaba, la industria convertía los centros urbanos en desiertos hortícolas. El aumento de la densidad de población en paralelo con la expansión de la industria obligó a aprovechar como alojamiento el espacio destinado a patios y jardines. Donde la naturaleza no estaba ausente, era saqueada ante los ojos de los ciudadanos. Los pocos árboles que habían podido sobrevivir estaban destrozados y ennegrecidos por el hollín. La gran novelista victoriana Elizabeth Gaskell se lamentaba, en una

descripción de Mánchester: «Por desgracia, no hay flores».[6] La gente, que tenía hambre de naturaleza encontraba consuelo en las exposiciones de flores locales que se convirtieron en un espectáculo muy popular. El fenómeno alcanzó su punto más alto en la década de 1860, cuando solo en Mánchester se celebraban ocho al año. Una breve inmersión en el reino de las flores permitía acceder a los efectos revitalizantes de la belleza.

La necesidad humana de alimento estético suele subestimarse. Sin embargo, como observó Carl Jung: «Todos necesitamos alimento para nuestra psique. Es imposible encontrarlo en bloques de viviendas urbanos sin zonas verdes ni árboles en flor».[7] Con la industrialización, la relación de los obreros con el trabajo también se volvió menos nutritiva. Las cadenas de producción dividían el proceso y la gente solo era responsable de una pequeña parte del resultado final, mientras que en épocas anteriores, con predominio de la artesanía, el trabajador, según Jung, «obtenía satisfacción al ver el fruto de un trabajo en el que podía expresarse a sí mismo de forma adecuada». Se habían perdido dos elementos esenciales de apoyo y equilibrio: la proximidad a la naturaleza y el trabajo satisfactorio. Jung creía que la consecuencia había sido «el desarraigo de la conciencia», que, según él, provocaba un «exceso de autoestima» o todo lo contrario: «un complejo de inferioridad». «Suscribo plenamente —escribió— la idea de que la existencia humana debe estar enraizada en la tierra». Jung era partidario de la horticultura como forma de trabajo revitalizadora: «Los animales cautivos no pueden volver a la libertad. Pero nuestros obreros sí. Eso es lo que vemos que hacen en los huertos y jardines de las ciudades y suburbios;

estos huertos y jardines expresan su amor por la naturaleza y por la propia tierra».

El movimiento de los huertos urbanos se encuentra hoy en pleno auge. Muchos de los problemas que describió Jung siguen con nosotros: la desconexión con la naturaleza, los entornos urbanos desolados y la falta de un trabajo que merezca la pena. Al igual que cuando comenzaron los huertos urbanos, vivimos una época de cambios sociales y tecnológicos que van acompañados de niveles de desigualdad cada vez mayores. Hoy, muchos de los antiguos núcleos industriales están en decadencia y la gente busca sustento en la tierra, no tanto contra la industrialización como contra la estela de abandono que ha dejado a su paso.

Tomemos, por ejemplo, la localidad de Todmorden, que se encuentra en la confluencia de tres profundos valles, a treinta kilómetros al norte de Mánchester. Aunque en otro tiempo fue un próspero corazón de la industria textil, sus fábricas hace mucho que cerraron y durante décadas los niveles de desempleo entre sus quince mil habitantes se han mantenido altos. Cuando la crisis económica de 2008 golpeó a la ciudad, aumentó el número de edificios vacíos y abandonados, lo que dificultó en gran medida que se pudiera atisbar una mínima esperanza de recuperación. Poco después se dejaron sentir los efectos de la política de austeridad: recortaron los servicios públicos y la basura se fue acumulando en las calles. Un grupo de amigos que estaban sentados alrededor de una mesa de cocina compartía su preocupación por el deterioro de la situación que presenciaban. Querían crear un futuro mejor para la próxima generación y se plantearon cómo construir una comunidad más sostenible.

Desde el principio, algo parecía estar claro: el proyecto debía centrarse en la comida, ya que todo el mundo la necesita. El eslogan que se les ocurrió —«Si comes, contamos contigo»— reflejaba el tipo de inclusión que querían lograr. Intentaron imaginar qué pasaría si la gente pudiera vivir y trabajar en un «paisaje urbano comestible». Con la idea de llevar a cabo un experimento, comenzaron a plantar judías verdes y otras hortalizas en los terrenos de un ambulatorio abandonado ubicado en el centro de la localidad como una gran cicatriz. Cuando ya se podían recoger las verduras, clavaron un gran cartel con estas palabras: «Sírvete lo que quieras». Así arrancó el movimiento Incredible Edible, liderado por dos mujeres, Pam Warhurst y Mary Clear. Cuando celebraron una asamblea pública, constataron la fuerza de sus apoyos. La gente comenzó a apuntarse como voluntaria para plantar hortalizas en otros lugares de la ciudad.

Incredible Edible ha introducido el verde en un paisaje que se había vuelto gris y desolado. En todo Todmorden se cultivan distintas plantas en función de las necesidades locales. Hay fresas junto a la residencia de ancianos, pues, aunque a muchos de los ingresados les faltan los dientes, siguen gustándoles las frutas blandas. Frente a la carnicería, hay un parterre con romero, salvia y tomillo, y el carnicero puede invitar a que sus clientes tomen de él lo que deseen. Algunas plantas tienen una historia con lazos locales, como las uvas espinas, que en Todmorden se conocen como *goosegogs*, en lugar de su nombre inglés, *gooseberries*. No las venden en las tiendas, lo que las hace aún más populares, y la gente las coge para hacer tartas. Los terrenos que rodeaban el nuevo ambulatorio de Todmorden estaban llenos de arbustos

espinosos. «¿Qué clase de mensaje transmiten? —se preguntaban las responsables de Incredible Edible—. ¿No debería un ambulatorio cultivar alimentos saludables?» Ahora en su lugar hay un pequeño huerto de plantas medicinales y aromáticas, como manzanilla, lavanda y equinácea, mientras que, frente a la entrada, plantaron cerezos y perales cuyos frutos pueden cogerse libremente.

En total, dispersos por toda la ciudad, hay más de setenta huertos en los que se cultivan alimentos, y cualquiera puede servirse de ellos a voluntad. Se mire donde se mire, hay una jardinera, un arriate o una parcela que se cultiva. En mi recorrido por el «camino de sirga comestible», después de cruzar el puente sobre el canal y pasar junto al enorme mural de Incredible Edible, con sus vivos colores, frente al ambulatorio, con sus árboles frutales, la carnicería, con sus hierbas, y la comisaría de policía, con sus jardineras, para terminar en la «calle Polinización» (Incredible Edible convenció al Ayuntamiento para que le pusiera este nombre), me impactó el modo en que los huertos locales habían desbordado el marco del huerto. Todmorden es un experimento radical de horticultura urbana.

El radicalismo político y el cultivo de alimentos se dan la mano: al fin y al cabo, la palabra «radical» proviene del mundo de las plantas (de *radix*, «raíz» en latín), y aunque el adjetivo «radical» se aplica a los cambios sociales o políticos de gran alcance, el término conserva el sentido de algo que aborda los asuntos en profundidad. La falta de alimentos frescos asequibles en Todmorden era un problema, pero el cultivo de alimentos no era tanto la solución como un medio para efectuar el cambio. Se esperaba que, al recoger, cocinar y

compartir los productos, la gente conversara y se animara a pensar de otra forma sobre lo que comemos y cómo vivimos. Incredible Edible también comenzó a organizar actos locales sobre alimentos y horticultura y a colaborar con las escuelas locales. Warhurst y Clear hablan de «horticultura de propaganda», una expresión muy acertada, porque la palabra «propaganda» también tiene su origen en el mundo de las plantas. El experimento de Incredible Edible ha demostrado que la propagación de las plantas puede ser una forma muy eficaz de comunicación.

No pasó mucho tiempo antes de que los cambios en la zona se manifestaran. El primero que se observó fue que los niveles de comportamiento antisocial y de vandalismo en Todmorden disminuyeron. Como dice Clear, «la gente respeta la comida, no la ataca». Poco a poco, las tiendas cerradas en la calle mayor comenzaron a ceder su sitio a cafeterías y restaurantes, y ahora hay un próspero mercado donde la gente puede comprar los productos de la agricultura local. La horticultura escolar ha despegado y el instituto ha adquirido un huerto que dedica en parte al cultivo de hortalizas y en parte a la apicultura. Se ha creado un nuevo curso de formación para los jóvenes que quieran obtener un título en horticultura. El Ayuntamiento apoyó el proyecto y decidió hacer un inventario de sus terrenos improductivos para ver cuáles podía dedicar al cultivo de alimentos, algo muy importante en un lugar donde la densidad de construcción de viviendas limitaba mucho el espacio disponible para usos hortícolas y en el que, en 2008, solo había quince parcelas en alquiler. Podemos hacernos una idea de la transformación gracias a una reciente encuesta, que

indica que tres cuartas partes de los residentes de Todmorden cultivan ahora algunos de los alimentos que consumen.

Según Mary Clear, la mayoría de las personas clave que hay detrás del proyecto son «mujeres de cierta edad, cuyo móvil es la justicia social», y añade: «Estamos trabajando más que nunca». De hecho, cuando las conocí, ella y su amiga Estelle Brown acababan de plantar cinco mil semillas de verduras, flores y hierbas en bandejas colocadas en el alféizar de la cocina de Clear. El movimiento no cuenta con apoyo económico de terceros, porque las organizadoras quieren ver hasta dónde pueden llegar con la única ayuda de la cooperación y la bondad de la gente. «En cuanto te conceden subvenciones —dice Clear—, tienes que cumplir unos objetivos.» Aunque Incredible Edible ha estrechado lazos con el Ayuntamiento, con la policía y con las escuelas locales, casi nunca ha pedido permiso para lo que hace, ya que quienes la llevan saben que eso supondría tener que hacer un montón de burocracia. Según Clear, «no es que la gente quiera decir no, sino que sencillamente no saben decir sí». Si les ponen objeciones —lo que rara vez ocurre—, piden perdón y punto.

En domingos alternos, cuando toca realizar labores de horticultura en equipo en Todmorden, suelen presentarse unas treinta personas. La edad de los voluntarios oscila entre los tres y los setenta y tres años y abarca todo el espectro social. La gente trabaja en grupos reducidos en distintos lugares de la ciudad; algunos recogen basura, otros trabajan en los huertos. Luego se reúnen para compartir un almuerzo sencillo en una iglesia abandonada. Para algunos de los voluntarios, sobre todo los que residen en viviendas de protección oficial o en alguna de las residencias para la tercera edad, este

acontecimiento quincenal es el pilar de su vida social. La idea, según Clear, es «que la gente haga las cosas a su ritmo y a su manera». Una señal de cambio, explicó, puede ser que alguien «hable cuando antes no lo hacía o, algo todavía más sencillo, que se quite el abrigo». Lo llama «cultivar personas».

Clear habla de combatir la plaga de la soledad, que aumenta cada vez más en nuestra época: una de cada cuatro personas dice sentirse aislada; la soledad, pues, no había estado nunca tan extendida como hoy.[8] Hasta hace poco, se creía que sus nocivos efectos eran sobre todo psicológicos, pero ahora se sabe que también es un problema de salud física. La falta de relaciones sociales se asocia a un riesgo un 30 por ciento mayor de muerte prematura debida a todo lo que la provoca, el equivalente a ser obeso o a fumar quince cigarrillos al día.[9] La soledad se ha convertido en un serio problema de salud pública.

A lo largo de la historia, los seres humanos han encontrado formas de habitar los climas y terrenos más inhóspitos, pero, ya sea en el Ártico, en las montañas, en las selvas o en el desierto, la gente ha vivido siempre en pequeños grupos cohesionados. Es la primera vez en la historia de nuestra especie que gran parte de la población mundial vive en un estado de desconexión, no solo de la naturaleza, sino también de los demás. La horticultura comunitaria aborda ambos tipos de desconexión. La gente es capaz de conectarse a un lugar y unirse a un grupo; en ambos casos, se fomenta la sensación de formar parte de algo, cuando la crisis de la vida moderna es, en el fondo, una crisis de desarraigo.

El modelo de Incredible Edible se ha extendido mucho más allá de Todmorden. Ahora hay ciento veinte asociaciones sin

ánimo de lucro parecidas en Reino Unido, todas con el mismo nombre. Actualmente, Incredible Edible está representada en los cinco continentes por más de mil grupos. En Francia, donde la idea ha demostrado ser muy popular, se llaman Les Incroyables Comestibles y su eslogan es «Nourriture à partager». La red de Les Incroyables Comestibles es algo difusa: sus distintos integrantes actúan cada uno a su manera, pero todos comparten el propósito de crear comunidades más amables, más verdes y mejor conectadas.

Tal vez no sea casualidad que un movimiento hortícola haya surgido con tanto vigor de esta región de Inglaterra. Al fin y al cabo, allí comenzó la Revolución industrial. Parece lógico que la parte del mundo que fue pionera en la industrialización esté en el punto más avanzado de la lucha contra el declive posindustrial. La horticultura urbana pasada y la presente tienen mucho en común, pero destaca una diferencia: en el pasado, la socialización se centraba en las exposiciones y concursos locales, de una enorme popularidad. Hoy, la competencia impregna casi todos los aspectos de la vida. La horticultura comunitaria satisface un conjunto distinto de necesidades. Mucha gente quiere un descanso de la competición y busca lo contrario, algo que echa de menos en la vida moderna: la cooperación.

Si analizamos la historia, parece que el valor que damos al cultivo de la tierra está atrapado por error en los ciclos económicos creados por el ser humano: la gente vuelve a la tierra en tiempos de recesión y de cambios sociales acelerados. Una manifestación de la época que vivimos es el hecho de que la horticultura se haya convertido en un movimiento social planetario. Los problemas asociados a la urbanización y las

consecuencias de la tecnología que suplanta a la industria se dan en todo el mundo. Como dijo el horticultor comunitario Mark Harding, cuando la industria te escupe, «siempre habrá un sitio para ti en la naturaleza».

Harding colabora en la gestión de la granja urbana de Oranjezicht en Ciudad del Cabo desde 2014.[10] Antes de esto, lo despidieron después de trabajar de soldador durante veinte años, a los que siguieron tres de paro y depresión hasta que Harding empezó a trabajar en la granja. De joven le había atraído la «ilusión de la ciudad»; el problema, explicó, «es que te deja sin red de seguridad». Hoy se siente más seguro: «Ahora tengo algo que puedo llamar "realidad"». Trabajar la tierra le ha proporcionado una sensación de resistencia, de seguridad en que sus habilidades serán siempre útiles. «Soy capaz de cultivar alimentos y puedo llevar esa capacidad a cualquier parte», dice.

La granja urbana de Oranjezicht se encuentra en las afueras de Ciudad del Cabo, en un antiguo césped de bolos abandonado que se había convertido en vertedero. El proyecto tiene una misión educativa y cada año lo visitan mil niños para estudiar la siembra, la elaboración de compost y la nutrición. El Cabo ha sufrido una rápida urbanización y la tasa de paro es alta. Han proliferado los establecimientos de las multinacionales de comida rápida y barata, rica en grasas y azúcar, con el resultado de que la pobreza urbana se asocia cada vez más a la obesidad, a la diabetes y a las enfermedades cardiacas. La granja urbana, que produce frutas y verduras ecológicas asequibles, ha desempeñado un importante papel en el despertar de la población local a la política alimentaria. En una región que ha sufrido una serie de terribles sequías,

Oranjezicht ha ayudado a impulsar la idea de que los productos deben cultivarse en función de la temporada. El mayor éxito de todos ha sido el mercado de alimentos de Oranjezicht. Lo que comenzó con unos cuantos puestos en la granja se ha convertido en un acontecimiento semanal muy popular que hoy se celebra en el paseo marítimo de la ciudad. El mercado ayuda a mantener más de cuarenta huertos y granjas ecológicas locales, así como a los pequeños productores que venden pan y otros alimentos artesanales.

La cofundadora de la granja, Sheryl Ozinsky, explica cómo se ha ampliado la visión de futuro de Oranjezicht: «La agricultura urbana es algo más que el cultivo de hortalizas. Queremos educar a la gente, construir comunidades, volver a pensar cómo funcionan los mercados de alimentos. Queremos derribar los muros de nuestras urbanizaciones y crear espacios donde los vecinos puedan reunirse y mezclarse, donde la gente aproveche los parques públicos y las zonas verdes, donde las comunidades caminen, vayan en bicicleta y se desplacen en autobús juntas». El proyecto pretende crear conexiones y romper las barreras raciales y sociales. Para Harding, cultivar alimentos es, con sus propias palabras, una «forma sana de contraatacar». Habla de cómo «las grandes empresas escogen las variedades que tienen una vida útil más larga, pero son menos nutritivas» y de cuánto lamenta no haber sido consciente de todo esto antes. Gracias a su trabajo en la granja, ha asumido una nueva identidad de «rebelde verde».

La política alimentaria es un aspecto ineludible de la horticultura comunitaria contemporánea. Ron Finley, un artista afroamericano y activista hortícola que actúa en la zona centro-sur de Los Ángeles, es otro «rebelde verde». Esta parte

de Los Ángeles es uno de los mayores «desiertos alimentarios» de Estados Unidos, donde abundan los establecimientos de comida rápida y las licorerías, pero apenas se venden frutas y verduras frescas. La zona también sufre la violencia de bandas organizadas, con frecuentes tiroteos desde vehículos en marcha. Finley afirma que, aunque se dé más publicidad a los tiroteos, lo que está acabando con la gente es la comida rápida. La cantidad de víctimas salta a la vista: la tasa de obesidad supera el 30 por ciento y las sillas de ruedas motorizadas y los centros de diálisis son cada vez más numerosos.

Finley se hartó de tener que pasar cuarenta y cinco minutos en el coche para comprar frutas y verduras frescas, de modo que empezó a sembrar hortalizas y a plantar frutales en la franja de terreno que tenía delante de su casa. Al cabo de pocos meses, este, que antes había sido un vertedero, empezó a producir. Finley compartió la cosecha de coles, maíz, pimientos, calabazas y melones con otras personas que vivían en la calle. Sin embargo, al año siguiente lo multaron por cultivar sin permiso en un terreno municipal. Aunque se vio obligado a arrancar las plantas, solicitó de inmediato que le permitieran volver a plantarlas.

Esto fue en 2010, más o menos un año después de que la primera dama de Estados Unidos, Michelle Obama, removiera la tierra de una parte del césped de la Casa Blanca para crear un huerto en el que unos niños de primaria pudieran plantar y cosechar verduras. La campaña de Obama, «Let's Move!» pretendía frenar el alarmante aumento de la obesidad y de la diabetes en los niños. El espíritu de la época estaba cambiando. El periódico *Los Angeles Times* dio a conocer la

campaña de Finley; su solicitud tuvo éxito y el Ayuntamiento revisó después la normativa sobre el cultivo urbano. Finley dirige hoy un proyecto que apoya a la gente que cultiva alimentos en solares vacíos. Con su estilo de «hortelano *gangsta*» —su eslogan es «Haz de la pala tu arma favorita»—, se esfuerza por convertir la horticultura en algo atractivo e importante para una generación de escolares cuyos padres y, en muchos casos, abuelos jamás cultivaron un huerto.

Una de las principales misiones de Finley es combatir el estigma asociado al trabajo de la tierra. La historia de la agricultura en Estados Unidos está marcada por la explotación racial a través de la esclavitud y la aparcería, un pasado que se refleja hoy en la suposición de que, según Finley, «algo terrible te debe de haber pasado para que necesites cultivar lo que comes, cuando lo cierto es que esto es lo que te convierte en autosuficiente». Cree que la gente ha perdido el instinto básico de alimentarse y que «nadie se pregunta por qué las cadenas de comida rápida están tan extendidas». Ser capaz de cultivar tus propios alimentos puede no ser un derecho humano, pero es una libertad fundamental. Como dice Finley: «Si no has tenido nada que ver con lo que comes, estás esclavizado». A los desiertos alimentarios, alega, deberían llamarlos «prisiones alimentarias», porque «para encontrar comida saludable, tienes que escaparte». Finley quiere ser un motor de transformación.

La horticultura como forma de resistencia política tiene una larga historia que se remonta a los cavadores de la Inglaterra del siglo XVII, que, en un clima de agitación social y de falta de alimentos, reivindicaban el derecho a cultivar en tierras comunales. La guerrilla hortícola contemporánea adquirió su

nombre a principios de la década de 1970 cuando la ciudad de Nueva York, al borde de la quiebra, estaba en franca decadencia. Un grupo autodenominado Green Guerrillas ocupó parcelas urbanas abandonadas para crear huertos comunitarios, invocando el precedente de los «huertos de la Victoria» estadounidenses de la primera y la segunda guerras mundiales, dedicados a la producción de alimentos. Algunos guerrilleros hortícolas se han especializado en las flores más que en los alimentos, como Richard Reynolds, que inició su movimiento en Londres a principios del milenio plantando flores en secreto por la noche delante de su bloque de viviendas del sur de Londres, tras lo cual, se conformaron grupos de voluntarios para llevar la belleza de la naturaleza a las zonas más degradadas de la ciudad.[11]

Los Green Guerrillas siguen activos en Nueva York. Hay ochocientos huertos que forman parte de la organización; un impresionante legado. Al igual que Incredible Edible, el movimiento obtuvo la aprobación de las autoridades municipales, aunque luego tuvieran algunos enfrentamientos. Una de las dificultades de la horticultura comunitaria es la gentrificación que suele acompañar a la creación de atractivas zonas verdes. En el peor de los casos, las mismas personas a las que se pretende ayudar con un proyecto pueden salir perjudicadas. Durante la década de 1990, los Green Guerrillas lucharon para evitar esa situación cuando las autoridades municipales comenzaron a vender terrenos a empresas constructoras, lo que era una amenaza para la existencia de seiscientos huertos comunitarios, que consiguieron salvarse y protegerse tras una larga batalla.

Terry Keller, uno de los primeros Green Guerrillas, pasó a

trabajar para el Jardín Botánico de Nueva York (NYBG por sus siglas en inglés) en un proyecto de ayuda a la comunidad que ha resultado ser un gran éxito, Bronx Green-Up, que recupera descampados en la zona deprimida del sur del Bronx. La Granja Comunitaria New Roots, que se extiende a lo largo de la Grand Concourse, la principal arteria que atraviesa el Bronx, hace poco que se ha instalado en la zona. Convertir un solar abandonado, desprovisto de toda vegetación, en una próspera granja de dos mil metros cuadrados supuso un gran esfuerzo. El suelo tiene mucha pendiente y, durante el verano de 2012, un gran número de voluntarios se dedicaron a cavar las zanjas necesarias para canalizar la escorrentía de las aguas pluviales y evitar así la erosión del suelo. El Departamento de Limpieza y Recogida de basuras del Ayuntamiento de Nueva York suministró una gran cantidad de abono gratuito y el NYBG aportó su experiencia en materia de compostaje. Plantaron árboles frutales, como cerezos, higos, caquis y granados, también colocaron colmenas. Todo el trabajo de preparación de la tierra dio sus frutos y en las eras recién instaladas no tardaron en cultivar frutas y verduras variadas, como tomates, kale, sandías y pimientos. La fauna y la flora comenzaron a sentirse como en casa: además de libélulas, llegaron numerosas mariposas, entre las que había vanesas de los cardos, cometas negras y vulcanas.

Bronx Green-Up coordina la granja en colaboración con el Comité Internacional de Rescate, organización de ayuda al refugiado. El proyecto reúne a personas de lugares y culturas distintos. Los recién llegados, que huyen de países como Gambia o Afganistán, trabajan con residentes que llevan más tiempo en Estados Unidos, procedentes de zonas como

Centroamérica o el Caribe. Los retos a los que se enfrenta alguien nuevo en una ciudad extranjera son enormes, aún más cuando sufre un trauma o una depresión, como muchos de los refugiados de New Roots. La horticultura puede ayudarles en muchos sentidos, pero, por encima de todo, la granja les proporciona un lugar donde empiezan a sentir que encajan.

Algunos estudios han demostrado que huertos urbanos como este son muy eficaces a la hora de ayudar a conseguir la integración social. Se prestan a convertirse en centros culturales y sociales de barrio, y al proporcionar un «tercer espacio» seguro fuera del hogar o del trabajo, contribuyen a reducir las tensiones de la comunidad. Su papel en el estímulo de la cohesión de la comunidad es muy valioso en los barrios con diversidad étnica, en los que de otro modo sería difícil de lograr. Según el Centro Johns Hopkins para un Futuro Habitable, con sede en Baltimore, los alimentos son fundamentales en este sentido: «Los sólidos valores socioculturales que rodean el cultivo, la preparación y el acto de compartir los alimentos propician que los jardines actúen de puente social».[12] Las granjas urbanas crean una cultura de la colaboración al compartir los cultivos o la satisfacción que producen. La capacidad de la horticultura para cambiar las relaciones entre las personas y fomentar las transformaciones sociales se debe en gran medida a este beneficio mutuo.

Todos los organismos tienen una necesidad biológica básica de modelar su entorno, pero en la ciudad la mayor parte del modelado se da en el sentido contrario, porque la gente carece de medios para modificar el medio en el que vive. Cuando el entorno urbano se deteriora, las cosas se ponen feas. En las zonas urbanas empobrecidas proliferan las casas abandonadas,

los montones de basura, los vidrios rotos, el metal oxidado y la maleza que llega a ser más alta que las personas. Por encima de todo, son un territorio peligroso. Cuanto más se degenera un área, menos tiempo quieren pasar sus habitantes fuera de casa, lo que facilita que las bandas se apoderen de las calles. Se crea un círculo vicioso de una violencia cada vez mayor en paralelo con la merma de la situación.

El único remedio es la mejora del entorno. La reducción de los delitos con armas de fuego es una prioridad importante para muchas grandes ciudades de Estados Unidos y los datos demográficos indican claramente que los tiroteos mortales se concentran en los barrios más pobres y abandonados. En Chicago, por ejemplo, la violencia se concentra sobre todo en las zonas sur y oeste de la ciudad, donde los niveles de desempleo son altos y donde las comunidades, en su mayoría afroamericanas, han sufrido décadas de falta de inversión. En 2014, había más de veinte mil solares vacíos en Chicago, de los que trece mil eran de propiedad municipal. El programa Large Lots, que se puso en marcha de forma experimental en 2014 y oficial en 2016, se dirige a los barrios más afectados y permite a sus residentes comprar un solar vacío cerca de su casa por un solo dólar, siempre que se comprometan a no venderlo durante un mínimo de cinco años y a cuidar de él durante todo este tiempo. En total, se han distribuido cuatro mil parcelas en todo Chicago de esta manera, con el propósito de que la conversión de terrenos abandonados en huertos refuerce las comunidades divididas que los rodean.

Proyectos de «limpieza y ecologización» urbana como este se inspiran en una serie de innovadores estudios llevados a cabo en Filadelfia durante las dos últimas décadas, unas

investigaciones que ha dirigido Charles Branas, profesor de Epidemiología de la Universidad de Columbia, en lo que tal vez sea el único ensayo aleatorio controlado de manipulación ambiental realizado en una ciudad.[13] El Programa LandCare de Filadelfia se creó en 1999 en colaboración con la Sociedad Hortícola de Pensilvania.[14] Desde entonces, los voluntarios han limpiado cientos de espacios deteriorados y solares vacíos de la ciudad; han retirado basura y escombros, han sembrado césped, han plantado árboles y han levantado vallas de madera. Los barrios que se beneficiaron de estas intervenciones se decidieron mediante un proceso de asignación aleatoria.

Este proyecto de investigación a largo plazo compara los índices de violencia en zonas con una composición demográfica similar, y el contraste entre las calles donde los solares se han transformado y reverdecido y aquellas en las que no lo han hecho resulta muy llamativo. En el último estudio, publicado en 2018, se constató que los efectos beneficiosos eran mayores en los barrios situados por debajo del umbral de la pobreza, donde las tasas de delincuencia habían disminuido en más del 13 por ciento y la violencia con armas de fuego en casi el 30 por ciento. Analizando la ciudad en conjunto, los investigadores pudieron corroborar que esas reducciones eran reales y que los problemas no se habían trasladado simplemente a las zonas vecinas.

En el curso del estudio se descubrió que ciertas prácticas eran más eficaces que otras; los investigadores descubrieron que, cuando se utilizaban catenarias para cercar las zonas verdes, la gente se sentía excluida y empezaba a utilizarlas como vertederos donde tiraban la basura. En cambio, si

utilizaban cercas de madera, los efectos en la sociabilidad eran positivos; este tipo de valla de menor altura es fácil de saltar y permite sentarse en ella, por lo que la gente comenzó a utilizar estos espacios para relajarse y socializar. Vecinos que de otra manera no se habrían encontrado comenzaron a entablar conversación y los niños del barrio tenían un lugar seguro donde jugar al aire libre. El empleo de una distribución del espacio muy básica en los jardines, en los que solo había plantados césped y unos pocos árboles, significaba que el campo de visión de los usuarios era muy amplio, algo que resulta tranquilizador e importante en barrios potencialmente hostiles. Esta sencillez permitía, además, que la gente los personalizara y que empezara a invertir en ellos.

El equipo de investigación de Branas descubrió que quienes vivían cerca de las nuevas zonas verdes decían tener hasta un 60 por ciento menos de miedo a salir a la calle. Esta amplia respuesta concuerda con otra investigación del mismo equipo, en la que se constató que caminar entre descampados en los alrededores próximos a las casas donde vive la gente provoca un aumento de la frecuencia cardiaca de nueve pulsaciones por minuto. El dato demuestra que la gente no se acostumbra a la degradación urbana, sino que esta es una amenaza latente y continua. Los entornos abandonados también funcionan como un espejo que disminuye la autoestima y origina la sensación de que no le importamos a nadie. Los sentimientos persistentes de abandono y olvido probablemente hagan que la gente se sienta deprimida. De hecho, el estudio de seguimiento confirmó este extremo, al observar que los niveles de depresión y de precaria salud mental de las personas que viven cerca de los terrenos ajardinados se habían reducido hasta casi

la mitad. Son efectos muy relevantes, se midan estos como se midan; sin embargo, los urbanistas han pasado por alto muy a menudo la necesidad de las personas de contar con zonas verdes en el vecindario. Las investigaciones realizadas en Filadelfia indican que una intervención paisajística de un coste relativamente bajo puede tener enormes consecuencias tanto en la salud como en la delincuencia.

Cuando se trata de romper los círculos viciosos de violencia y drogadicción que se alimentan de la miseria de los centros urbanos, la proximidad de zonas verdes seguras es muy importante para los jóvenes. Los proyectos de granjas urbanas para jóvenes pueden ser una forma muy eficaz de proporcionárselas. El Jardín Botánico de Chicago, por ejemplo, se compromete a apoyar de forma duradera los proyectos de ámbito comunitario. En los últimos quince años han abierto once granjas en zonas empobrecidas de Chicago con el fin de hacer frente a las desigualdades en materia de salud y educación. Algunas de ellas ofrecen formación a personas con el graduado escolar que desean aprender a cultivar alimentos y montar una empresa. Otros son para gente más joven. Cada año, entre mayo y octubre, la organización emplea a un centenar de estudiantes de entre quince y dieciocho años para trabajar y formarse en su Programa de Granjas Juveniles Windy City Harvest.

La directora del programa juvenil, Eliza Fournier, explica que cuando los adolescentes empiezan a asistir la mayoría de ellos sufren de «ceguera a las plantas». Muy pocos cuentan con un jardín o con un espacio exterior en casa y no tienen ni idea de si les va a gustar trabajar con las plantas o no. Una de las primeras preguntas que Fournier hace a cada nuevo grupo

es si les gusta la pizza. Por supuesto, a todos les gusta. «Si te gusta la pizza, te gustan las plantas», les dice y luego les explica que todos nuestros alimentos derivan en última instancia de la vida vegetal. Meter las manos en la tierra es una nueva experiencia para la mayoría de los participantes, que a veces tardan un tiempo en hacerse a la idea de que, como dijo una niña, «la comida que sale del barro es buena para ti».

El Washington Park está en uno de los desiertos alimentarios del lado sur de la ciudad. La granja de jóvenes local, situada en una esquina del parque, está delimitada con barandillas de hierro colado. Rodeada de árboles altos, con eras para las hortalizas entre la hierba, parece más un jardín que una granja urbana. A las pocas semanas de empezar, Fournier observa que los adolescentes están cada vez más en forma y que empiezan a comer de un modo más sano. Piensa que es importante que «sean niños además de que trabajen»; por eso, al comienzo de cada sesión, juegan un poco en equipo para divertirse.

Para muchos de estos jóvenes, la seguridad es una necesidad básica no satisfecha. A lo largo del perímetro del jardín hay árboles frutales plantados en memoria de los compañeros que han muerto por arma de fuego. Muchos de los participantes no solo viven en barrios inseguros, sino también en casas que a su vez lo son, y otros, en realidad, carecen de domicilio fijo y sobreviven durmiendo en casas de amigos o de conocidos. La granja se convierte en su espacio protegido y saben que, si necesitan ayuda, el personal se interesará por sus problemas. Trabajar en un refugio verde como este permite que se produzcan una serie de efectos de «ambiente enriquecido», como la reducción del estrés, el estímulo del aprendizaje y el

aumento de la sociabilidad. Mediante el cultivo en equipos reducidos, los estudiantes aprenden a trabajar en colaboración y a resolver conflictos cuando estos surgen. Y al empezar con el mercado semanal en verano, aprenden también a relacionarse con el público. Al final de cada temporada, el personal que dirige el proyecto juzga el trabajo de cada joven de forma personalizada y sin pelos en la lengua, un tipo de atención que hasta entonces la mayoría no había recibido. Poco a poco, van adquiriendo confianza y se ponen menos a la defensiva.

Los objetivos generales del proyecto son promover el aprendizaje social y emocional por medio de la horticultura. Proyectos como este pueden cambiar vidas y existen razones para creer que asimismo pueden hacer que disminuyan las tasas de violencia, de adicciones y de embarazos de adolescentes. Es difícil evaluar con exactitud sus resultados, pero llama la atención un dato estadístico básico: el 91 por ciento de los jóvenes que asisten a los proyectos agrícolas juveniles de Windy City Harvest continúa con sus estudios de secundaria o estudia formación profesional, un porcentaje mucho más alto de lo habitual en este segmento demográfico.

La Universidad de Illinois llevó a cabo recientemente una evaluación de una serie de programas distintos para jóvenes. El estudio llegó a la conclusión de que las granjas juveniles de Windy City Harvest sobresalían en la enseñanza de competencias para la vida diaria, en la provisión de oportunidades profesionales y en el refuerzo de los vínculos familiares; esto último indica lo trascendentales que pueden llegar a ser sus efectos. En palabras de Fournier: «El cuidado de las plantas proporciona una valiosa forma de abordar el

cuidado de las personas». El huerto funciona como un modelo que ayuda a los adolescentes a creer en la posibilidad de construir para sí mismos una vida diferente.

Ninguna otra especie comparte la comida como nosotros. Desde el punto de vista evolutivo, es algo fundamental para lo que significa ser humano; sin embargo, la vida moderna es contraria a esta poderosa fuente de conexión entre las personas. El auge de los platos precocinados, en combinación con unos ritmos de vida intensos y estresantes, se traduce en que las familias actuales comen juntas mucho menos que antes. Fournier insiste en que la comida es un «gran conector» y, por tanto, desempeña un papel clave en su programa. Una vez a la semana, al final de una sesión, los participantes preparan una comida en el jardín y la disfrutan juntos. Para muchos, es la ocasión de probar nuevos alimentos, pero también ocurre algo bastante más importante.

Como especie, nos hemos adaptado a vivir en grupos relativamente reducidos de personas. Si el tamaño del grupo aumenta demasiado, perdemos las conexiones vitales en las que nos apoyamos, algo que no es solo relevante para nuestro bienestar emocional, sino también, según la teoría de la «pedagogía natural», para nuestro desarrollo cognitivo.[15] Los científicos cognitivos que están detrás de la teoría, György Gergely y Gergely Csibra, sostienen que el intercambio de conocimientos entre los miembros cercanos de un grupo o tribu era tan importante para la supervivencia que se desarrolló un «canal especial» en el cerebro que funcionó como una vía rápida para la transferencia de información cultural. Este canal especial se abre cuando sentimos confianza y prepara al cerebro para recibir nuevos aprendizajes. Gergely y Csibra

llaman al fenómeno «confianza epistémica» y creen que es lo que permitió a nuestros remotos antepasados desarrollar una gama cada vez más compleja de habilidades como la fabricación de herramientas y la preparación y cocción de alimentos.

El aprendizaje social es una poderosa herramienta, pero los niños que crecen con miedos y peligros dejan de tener curiosidad. Vivir en un estado de desconfianza lleva a la gente a desconectar y a no aprender ya de los demás. Por el contrario, si se puede establecer la confianza, mejora la capacidad del cerebro de crear nuevas redes neuronales. La fuerza de los proyectos que trabajan la tierra, como las granjas juveniles de Windy City Harvest, que se dedican a cultivar, cosechar y compartir alimentos, se debe en gran parte a que reproducen las actividades básicas de preparación para la vida con las que se desarrolló el aprendizaje social.

El enfoque que hoy suele darse a la educación subestima enormemente el papel clave que desempeñan los vínculos sociales a la hora de facilitar el aprendizaje.[16] Esta falta de reconocimiento de la importancia de nuestras raíces biológicas actúa en paralelo con la idea moderna de que podemos reinventarnos. Como señaló Jung, «nos reiríamos de la idea de que una planta o un animal se inventasen a sí mismos, pero hay mucha gente que cree que la psique o la mente se inventó a sí misma y, por tanto, es algo autocreado», cuando el cerebro es el resultado de miles de años de adaptación. Por citar otra vez a Jung, «la mente ha crecido hasta llegar a su actual estado de conciencia, del mismo modo que la bellota crece hasta convertirse en roble».[17]

Para nuestros antepasados cazadores-recolectores, la

identificación de las plantas de un lugar determinado y el conocimiento de cuáles eran buenas para comer o útiles desde el punto de vista médico y cuáles eran tóxicas fueron la primera base de los conocimientos complejos. Este tipo de información cultural pasa de generación en generación, lo que permite acumular y perfeccionar el acervo de conocimientos. Sin embargo, si se rompe la cadena, las sociedades humanas también se vuelven vulnerables ante la pérdida de conocimientos y habilidades. Es solo cuestión de una o dos generaciones. Basta con ver con qué rapidez ha cambiado la cultura de la atención personal y la del trabajo; con qué rapidez se ha perdido la relación con la tierra.

El estudio de la botánica, tan popular en el siglo XIX, entró en decadencia a partir del siglo XX. Para muchas personas que han crecido en las ciudades actuales, las plantas han perdido casi por completo su relevancia o su valor. La expresión «ceguera a las plantas» que utiliza Fournier la acuñaron dos botánicos estadounidenses, James Wandersee y Elisabeth Schussler, en 1998.[18] Les preocupaba que la progresiva desconexión de la naturaleza se tradujera en que el papel fundamental que las plantas desempeñan en el mantenimiento de la vida fuera a desaparecer de nuestra conciencia colectiva, algo a lo que, según ellos, no ayuda el propio hecho de que el cerebro tiende a apartar las plantas del centro de nuestra atención. Nuestro sistema perceptivo es muy sensible a ciertos patrones, en particular a cualquier elemento que se parezca al rostro humano. La mayoría de las plantas carecen de rasgos tan llamativos, a diferencia de las flores, que captan así nuestra atención. Además, la corteza visual da prioridad a los estímulos que se mueven o suponen amenazas en potencia.

Dado que las plantas son relativamente estáticas y cambian con lentitud, quedan en un segundo plano, y eso significa que, a menos que se ayude a las personas a abrir los ojos, existe el riesgo de que el reino vegetal permanezca cerrado para ellas.

Wandersee y Schussler constatan que el amor a las plantas a menudo surge de la influencia de un «mentor de plantas»: casi todos necesitamos que alguien nos introduzca en el mundo de las plantas, alguien que las valore y las entienda. Un joven llamado Daniel, al que entrevisté en un proyecto de huerto comunitario, me describió su experiencia en este sentido. Había pasado la mayor parte de su adolescencia jugando en internet y anduvo desorientado durante algún tiempo. Cuando llegó por primera vez al huerto comunitario que se encontraba a pocas calles de donde vivía, se sintió aún más desorientado. Las plantas le parecían un «mundo hermoso, pero extraño» y no tenía ni idea de cómo relacionarse con ellas. Uno de los coordinadores del jardín, un hombre solo unos años mayor que Daniel, le invitó a meter las manos en la tierra y le enseñó las nociones básicas del cuidado de las plantas. Ese proceso, como dijo Daniel, «me abrió», y a partir de entonces sintió verdadero interés por las plantas. Recordaba muy bien que un día fue al huerto y tuvo la sensación de «ahora entiendo cómo trabajas» y, en consecuencia, pasó cada vez más tiempo allí. Una de las cosas que más le motivaba era que, a diferencia de los juegos, la horticultura le daba algo «real» que hacer. El trabajo con las plantas tuvo un efecto transformador en Daniel, que se ofreció como voluntario para pasar un tiempo en el extranjero enseñando horticultura en una escuela improvisada en un campo de refugiados en Grecia, donde se convirtió en

mentor de plantas. Gracias a la horticultura, se dio cuenta de que podía hacer algo que cambiara las cosas.

Para Daniel, tan cómodo con el mundo de la tecnología, el mundo natural era algo «ajeno». Al crecer, había encontrado un nicho en los juegos, que lo había dejado desencantado permanentemente con la vida. Hoy, la elección a la que se enfrentan muchos jóvenes es entre pasar el tiempo en línea en diversas formas de combate o pasar el tiempo en las calles, donde las pandillas y la violencia son el pan de cada día. Los entornos urbanos no ofrecen muchas alternativas, en particular para los hijos de familias con rentas bajas. Cuando pregunté a los niños de la granja para jóvenes de Windy City Harvest dónde estarían si no asistieran al proyecto, las tres principales respuestas fueron: en la cama, en internet o metido en algún lío.

Los chicos a veces se desentienden de la horticultura porque la ven como algo maternal y no varonil. Algunos proyectos para jóvenes se autodenominan «granjas» en lugar de «huertos» para superar este problema concreto, pero cualquiera que sea el nombre que se le dé, cultivar la tierra es una ocupación tan viril como femenina. Así, en la antigua Grecia, Príapo, el dios masculino de la fertilidad, presidía el cultivo de frutas, verduras y viñedos, por lo que a veces lo vemos representado con un enorme falo y una muestra de los productos de su huerto.[19]

También encontramos un relato de empoderamiento mediante lo vegetal en la historia de Jack y las habichuelas mágicas, un antiguo cuento de hadas inglés cuyo origen es un mito de hace cinco mil años.[20] Las presuntas habichuelas «mágicas» en las que Jack malgasta las últimas monedas de su

pobre madre le hacen parecer un niño tonto y crédulo, hasta que, de pronto, brota de ellas una enorme planta de judías, por la que trepa, se enfrenta a un ogro y recupera todo lo que le habían robado a su familia. El cuento trata sobre el tránsito de un niño a la madurez al darse cuenta de su fortaleza, además de ser una parábola sobre justicia social. En cuanto a soluciones radicales, hay todo tipo de «ogros» que la jardinería y la horticultura pueden ayudarnos a vencer, desde problemas individuales como el estrés y la desmotivación hasta cuestiones sociales y económicas como la división de las comunidades, la falta de acceso a alimentos frescos y la degradación urbana. No importa dónde se encuentren, estos son los problemas que los proyectos de huertos urbanos pretenden abordar hoy en todo el mundo. Demuestran que el cultivo de alimentos puede ser una forma de cultivar una sociedad mejor.

Cultivar la tierra empodera, y compartir sus frutos promueve la confianza y la cooperación con más eficacia que cualquier otra cosa. Todos necesitamos sentirnos fuertes y dar y recibir alimento. Estos aspectos duales de la naturaleza humana se combinan gracias a la alquimia de la jardinería. La pura y simple verdad es que, si pensáramos en cada ciudad o pueblo como en un huerto y se permitiera y animara a la gente a cuidar una parte de su vecindario, tanto la gente como las plantas tendrían más oportunidades de florecer.

9

La guerra y el jardín

> Sin embargo, el jardín y el estado de guerra contrastan a la perfección, un esfuerzo en miniatura para conservar la gracia y la cortesía frente al horror de lo salvaje.
>
> VITA SACKVILLE-WEST (1892-1962)[1]

Más de una vez, mientras escribía este libro, me arrepentí de estar sentada frente al escritorio mientras Tom estaba fuera, a la luz del sol, trabajando en el jardín. Un otoño, mi arrepentimiento fue muy intenso.

Había pasado el verano investigando los orígenes de la horticultura terapéutica en relación con la Primera Guerra Mundial. La industria bélica se había desplegado a una escala nunca vista, y las devastadoras consecuencias reforzaron la idea de que la gente necesitaba volver a trabajar la tierra. También había estado investigando la vida de mi abuelo, Ted May. Lo que finalmente descubrí sobre el trato degradante y cruel al que sometieron a los prisioneros de guerra en Turquía me estremeció hasta la médula. Cuando llegó el otoño, dedicar tanto tiempo a pensar en la guerra empezó a afectarme de forma negativa. Me di cuenta de que tenía que aparcar mi investigación y pasar un tiempo en el jardín.

En nuestro cobertizo se apilaban varias cajas grandes de bulbos, así que cogí unos sacos de escilas y me uní a Tom en uno de nuestros grandes parterres. ¡Qué alivio volver a meter las manos en la tierra! Mientras le daba al plantador y disfrutaba del olor de la tierra fresca y limpia, no tardé en encontrar el ritmo y en sentirme a gusto con la tarea. El día era

cálido para la época del año y la tibieza del sol ayudó a disipar los escalofríos que había empezado a sentir. En plena faena, se me ocurrió que plantar bulbos es como poner en marcha una bomba de relojería cargada de esperanza. Durante todo el invierno, las escilas permanecían cubiertas por la tierra oscura para luego estallar en silencio con la primavera, cuando cubrían el suelo de esquirlas de azul brillante.

La forma en que las semillas, bulbos y cormos brotan del suelo, su transformación a partir de algo en apariencia sin vida, es algo que solemos dar por sentado; en cambio, la guerra es una experiencia en la que no podemos dar nada por seguro. Todas las premisas fundamentales de la vida quedan en suspenso, al tiempo que los efectos de la belleza natural y la bondad humana se intensifican. Las situaciones extremas como las que se viven en el frente y las que soportan los prisioneros de guerra dejan al desnudo lo esencial de la vida y ponen de manifiesto el valor de experiencias que, de otro modo, podrían quedar eclipsadas.

En muchos aspectos, la guerra y los jardines son polos opuestos. En ambos casos, el centro es el territorio, que atacan o defienden por un lado y cultivan por el otro. La idea de que una actividad pueda contrarrestar la otra tiene raíces antiguas. En las grandes civilizaciones de Mesopotamia se daba igual importancia a las habilidades de los guerreros y de los hortelanos. En el año 329 a. C., Jenofonte escribe que el rey de los persas consideraba el arte de la guerra y el arte de la agricultura como dos de las «actividades más nobles y necesarias».[2] Ciro el Joven (424-401 a. C.), por ejemplo, no solo diseñó el jardín de su palacio, también cultivó y plantó muchos de los árboles que había en él.

El guerrero y el jardinero representan los polos opuestos de la naturaleza humana: agresión y destrucción frente a paz y creatividad. En 1918, durante la Primera Guerra Mundial, Winston Churchill recurrió a esta antigua dicotomía en una entrevista que le hizo el poeta Siegfried Sassoon.[3] Este último había sido condecorado por su valor en combate, pero también era conocido como portavoz de los que se oponían a la guerra. Churchill, que en aquel entonces era ministro de Armamento, lo convocó a una reunión durante los últimos meses de la guerra. A medida que la entrevista avanzaba, Sassoon se dio cuenta de que Churchill quería «sincerarse con él». El punto culminante de la conversación, que duró una hora, fue cuando Churchill, que recorría la habitación con un gran puro en la boca, hacía «una encendida reivindicación del militarismo». Reflexionando *a posteriori* sobre el encuentro, Sassoon escribió: «No sé si Churchill hablaba realmente en serio cuando dijo que "la guerra es la ocupación normal del hombre", aunque matizara la afirmación añadiendo: "la guerra y la jardinería"».[4] Churchill hablaba en serio sobre la guerra y la jardinería. Esta fue importante para él durante toda su vida. Dos años antes lo habían destituido del cargo de primer lord del Almirantazgo (ministro de Marina) tras el terrible fracaso de la campaña naval de los Dardanelos y los desembarcos de Galípoli. Durante ese verano, la «carnicería y la ruina», en sus propias palabras, le carcomieron el ánimo, y el jardín de su casa solariega en Hoe Farm (Surrey) le sirvió de salvavidas.

Una cosa es que la naturaleza proporcione alivio en tiempos de guerra y otra muy distinta crear jardines en medio de una contienda. Sin embargo, esto es lo que ocurrió durante la

dilatada guerra de trincheras en el frente occidental. Las flores bonitas pueden parecer triviales cuando caen a su alrededor obuses, pero en ese paisaje de extrema devastación, la belleza natural, sobre todo la de las flores, era un salvavidas psicológico que no tenía rival. Los jardines eran obra de soldados, capellanes, médicos y enfermeras.[5] Algunos eran pequeños; otros, sustanciales; algunos, ornamentales; otros, productivos. Las condiciones medioambientales en Francia y en Flandes eran favorables. El clima, el suelo fértil, los largos periodos de inactividad o en punto muerto se combinaron para hacer posible la jardinería. La guerra de trincheras puso de manifiesto la capacidad de la jardinería para responder a algunas de las necesidades existenciales más profundas de la humanidad.

Uno de los muchos jardines del frente occidental lo creó John Stanhope Walker, capellán del hospital en el puesto de clasificación de heridos 21, junto al río Somme. Walker llegó en diciembre de 1915 y la primavera siguiente empezó a plantar un jardín como lugar de refugio. A principios de julio de 1916, dio comienzo la batalla del Somme y el puesto pronto se vio inundado de heridos: casi todos los días ingresaban a mil soldados graves, de los que Walker enterró a novecientos en tres meses. La ofensiva del Somme, que se prolongó durante ciento cuarenta y un días, fue una de las batallas más sangrientas de la historia. De los tres millones de hombres que participaron en ella, más de un millón resultaron muertos o mutilados.

En cartas a los suyos, Walker escribía que el puesto de clasificación estaba casi desbordado. Los heridos «se amontonaban en el sentido más literal, sin camas, y podían

considerarse afortunados si les dejaban espacio en el suelo de alguna tienda, cabaña o pabellón». Trabajaba todo lo que podía aguantar, día y noche, ocupándose de «chicos con espantosas heridas retorciéndose de dolor, muchos aguantando con paciencia, alguno que hace un ruido, vas a una camilla, le pones la mano en la frente, está fría, enciendes un fósforo, está muerto; una comunión aquí, una absolución allí, más allá das de beber, a continuación viene un loco, otro al que le das una bolsa de agua caliente, y así todo». En contraste con esta realidad, las flores que había plantado fueron un éxito: «El jardín es realmente precioso y tenemos abiertas las lonas de los laterales para que los pacientes puedan contemplarlo sin más».

Trabajar con tanta «humanidad destrozada» hizo que a veces Walker se sintiera decepcionado y tremendamente incapaz, porque solo una pequeña proporción de los convalecientes hiciera el esfuerzo de asistir a misa. Sin embargo, si sus sermones no atraían el interés de los heridos, su jardín sí lo conseguía. A mediados de julio, escribió: «El jardín está resplandeciente de flores, la primera hilera de guisantes está madura, con unas vainas enormes que son la maravilla de los soldados manchados de sangre. Han salido tomates verdes y calabacines pequeños y tenemos algunas zanahorias muy hermosas». Su jardín también recibió las alabanzas de terceros. Walker estaba muy orgulloso de que el jefe del cuerpo británico de sanidad militar, sir Anthony Bowlby, lo elogiara: «Le han causado muy buena impresión mis flores y dice que hará que me mencionen en los despachos oficiales por el tamaño de mis judías y guisantes».

En agosto, después de que los británicos avanzaran, Walker

y un colega se tomaron un día libre para visitar el campo de batalla por primera vez. «¡Ah, qué vistas! Las multitudes dispersas a lo largo de kilómetros y kilómetros», escribió al atravesar lo que hasta hacía poco era tierra de nadie; «la inmensidad de la guerra se me reveló […] una escena de destrucción absoluta, kilómetros y kilómetros de tierras tan destrozadas que resultaban irreconocibles».[6] Siguieron avanzando a pie hasta adentrarse en el territorio recién conquistado: «Las trincheras alemanas eran un amasijo de tierra y alambre de púas por los bombardeos. Los enormes cráteres de las minas habían creado una región de lagos y montañas en miniatura. Aquí, donde los ladrillos y el cemento se mezclan con dosis generosas de barro, está Fricourt; allí, donde unos árboles mustios y sin ramas están hechos astillas, está Mametz».

Algunos de los refugios de los alemanes habían sobrevivido a la embestida. Los dos hombres entraron en uno: estaba revestido de madera como un «chalet suizo» y resultaba sorprendentemente acogedor, con una alfombra y una pequeña cama. El exterior del refugio también estaba muy cuidado. Descubrieron que tenía todo un jardín, con «orejas de oso, arbustos ornamentales y rosas en tinas, jardineras y macetas». El jardín que Walker había creado en el puesto de clasificación de heridos se encontraba en la retaguardia, pero este cuidado jardincito se hallaba en pleno frente.

Por increíble que parezca, no era raro que, frente a los refugios, hubiera jardines creados por combatientes de ambos bandos. La periodista estadounidense Carita Spencer documentó algunas de las labores de jardinería de los soldados británicos cuando visitó la zona de guerra de La Panne, cerca

de Ypres, donde, a lo largo de la parte trasera de las trincheras, algunos de los hombres habían instalado una fila de huertos y jardines: «Primero había un pequeño huerto y, al lado de este, para embellecerlo, un jardincito con flores, y, junto a él, un diminuto cementerio, y así sucesivamente». Vivir «una semana tras otra a tiro de los obuses», observó Spencer, significaba que «la vida y la muerte tienen una relación distinta. La muerte puede llegar en cualquier momento, y mientras tanto hay que vivir la vida».[7]

Alexander Douglas Gillespie, un joven oficial que hacía su servicio en el regimiento de los Highlanders de Argyll y Sutherland, llegó a Francia en febrero de 1915, poco después de que su hermano falleciera en combate. En marzo, creó un jardín trasplantando violetas y otras flores que había visto que crecían en el borde de una zanja inundada. Algunas de ellas las plantó en macetas hechas con proyectiles alemanes usados. Gillespie y sus hombres estaban deprimidos por la incesante lluvia de las semanas anteriores y uno de los proyectiles reconvertidos en macetas les levantó la moral: «He plantado en él las violetas y lo he puesto frente al refugio. Los muchachos están encantados».

Gillespie y su pelotón se iban trasladando de una trinchera a otra, pero durante toda esa primavera y principios de verano crearon y cuidaron pequeños jardines en la mayoría de los lugares en los que los desplegaron. Gillespie pidió a sus padres que le enviaran semillas de capuchina y las plantaron al amparo de la oscuridad una noche de finales de marzo. A principios de verano escribió que habían plantado caléndulas, amapolas y alhelíes con las semillas que habían enviado a otro suboficial.

Las redes de trincheras atravesaban de forma arbitraria campos, vergeles y huertos, dondequiera que se ubicara la línea de frente. A veces, en las paredes de las trincheras que habían excavado rebrotaban las flores y aportaban color a las zanjas. Los jardines de las trincheras se nutrían en parte de plantas de jardines abandonados de los alrededores. A principios de mayo, Gillespie pasó una tarde en un pueblo donde estaba alojado «consiguiendo plantas de un pueblo en ruinas para los jardines de nuestras trincheras: alhelíes, peonías, pensamientos y muchas otras; tal vez sea cruel trasplantarlas, pero quedan muchas». Algunas de las plantas no prosperaron en sus nuevos emplazamientos, pero lo importante era intentarlo.

Al cabo de unos días, al volver a las trincheras, Gillespie escribe que llevan «las máscaras al cuello mientras vigilamos el viento por si se nos viene encima el gas», y prosigue: «Todos los jardines están en flor: muguete, pensamientos, nomeolvides, los grandes clásicos. Pasamos el rato regándolos».

A mediados de junio, trasladaron al pelotón de Gillespie a una trinchera muy cercana a la línea del frente alemán, donde la intensidad de los bombardeos hacía imposible la jardinería. Sin embargo, al cabo de unas semanas, volvieron a una de sus antiguas trincheras. Allí, las líneas alemanas estaban en algunos puntos a menos de trescientos cincuenta metros y los combatientes de ambos bandos tenían vistas a «un extenso campo de amapolas rojas como la sangre». El jardín que habían plantado también estaba floreciendo: «Tenemos una maravillosa hilera de azucenas en el jardín. No sé qué es lo que las hace resplandecer a la media luz de la mañana o de la

tarde, pero están en su mejor momento, y brillan mientras escribo estas líneas». Luego, justo antes de firmar, después de pedir papel atrapamoscas contra los insectos que los atormentaban, comunica una mala noticia: «Hoy, en medio de una tarde tranquila y soleada, ha caído de pronto en la trinchera un obús venido de Dios sabe dónde, y ha matado a cinco soldados y ha herido a cuatro».[8]

Hay algo que, sin duda, resulta desconcertante en esta yuxtaposición de vida y muerte —la belleza de las azucenas junto al estallido mortal del obús—, pero quizá solo lo sea visto desde fuera. Se dice que en las trincheras los soldados soñaban con sus madres y sus jardines, sueños que expresaban su anhelo por la seguridad del hogar. Las flores aportaban familiaridad y cordura a la locura y el horror de la guerra, y en un contexto tan extremadamente traumático y enajenante, eran un salvavidas psicológico.

En septiembre, cuando Gillespie se alojó en un pueblo de la zona, fue en busca del jardín del *château* en el que su hermano Tom había pasado un tiempo poco antes de morir. Después de caminar varios kilómetros, encontró el edificio y descubrió que aún estaba habitado. La vista del jardín desde la galería coincidía con la imagen de la última postal que su hermano había enviado. Agradeció a la propietaria de la casa que fuera «tan amable» con Tom cuando se había alojado allí el año anterior. Era, escribió Gillespie, un «lugar tremendamente encantador […] había patos y aves acuáticas nadando en el estanque y algunos parterres de flores». Esta fue también la última oportunidad que tuvo Gillespie de salir de las trincheras, ya que murió poco después, a los veintiséis años,

encabezando a los atacantes en el primer día de la batalla de Loos.

En una carta que Gillespie envió al director de su antigua escuela poco antes de morir, le propuso un acto de recuperación de tierras que actualmente se está llevando a cabo gracias a un proyecto centenario llamado el Camino del Frente Occidental.[9] Cuando por fin llegase la paz, Gillespie quería que plantaran en la tierra de nadie árboles que dieran sombra y frutales para crear una vía sacra que fuera desde Suiza hasta el canal de la Mancha. Creía que «podría ser el camino más hermoso del mundo» y que al recorrerlo la gente podría «reflexionar y aprender sobre lo que significa la guerra».

Después de que la guerra entrase en su tercer año, los militares comenzaron a organizar los cultivos que se habían puesto en marcha de forma espontánea. Los huertos de la retaguardia alcanzaron tal extensión que en 1918 el frente occidental ya era autosuficiente en frutas y verduras frescas. Los huertos y jardines de las trincheras de la primavera del primer año de guerra respondían a mucho más que a la necesidad de alimentos; eran un intento, como lo describió Vita Sackville-West en su poema épico *The Garden*, de «conservar la gracia y la cortesía».[10] Expresaban el deseo de sentirse humanos y la voluntad de ser civilizados, de ser más que un animal escondido en una madriguera llena de barro o una pieza más de la gigantesca maquinaria de la guerra.

Los jardines de las trincheras eran, a su manera, espadas convertidas en arados. Los bidones de gasolina se convertían en regaderas y las bayonetas se usaban para cultivar la tierra. Todos los valores que representan los jardines se oponen a la

guerra y, en ellos, el historiador Kenneth Helphand identifica un posible mensaje antibélico. En su libro *Defiant Gardens* escribe: «La paz no es solo la ausencia de guerra, sino un estado positivo de afirmación […], el jardín no representa solamente un refugio, una pausa, sino la afirmación de un estado ideal, un modelo que hay que emular».[11] Según Helphand, el papel de la jardinería en tiempos de guerra puede ser el de renovar nuestra apreciación del «poder transformador del jardín para embellecer, consolar y dar sentido».

Lo que nos hace sentir como en casa, lo que nos infunde esperanza, lo que nos parece hermoso, todo esto depende del entorno en el que nos encontremos. Cultivar la tierra en el contexto de un campo de batalla pone de manifiesto el poder del jardín, y cuando tantas cosas son ya irreparables, poder cambiar algo para que mejore es de vital importancia.

En *Greening in the Red Zone*, el socioecólogo Keith G. Tidball analiza cómo en las zonas de conflicto y después de los desastres naturales la gente se vuelve instintivamente hacia la naturaleza: «parece ilógico» que la gente en estas situaciones «se dedique a la jardinería, a plantar árboles u otras actividades de "reverdecimiento"»; sin embargo, existen numerosos testimonios de que esa misma gente se «beneficia de las propiedades terapéuticas de la naturaleza». Tidball considera este impulso como una expresión de lo que él llama «biofilia urgente».[12]

La urgente necesidad de mantener vivo el amor a la naturaleza y, por extensión, el amor a la vida fue una importante estrategia de supervivencia para muchos de los soldados enfrentados a los horrores de las trincheras. Como en el Eros enfrentado a Tánatos de Freud, las flores

proporcionaban a estos hombres una especie de munición contra el miedo y la desesperación. Es imposible juzgar si a largo plazo esto ayudó a reducir en ellos el impacto del trauma, ya que se trata de un enfrentamiento totalmente desigual. La exposición a tanta muerte y destrucción llevó a muchos hombres más allá de los límites de la resistencia humana.

El gran poeta de la guerra Wilfred Owen escribió a su madre unos meses antes de tener un ataque de nervios que, aunque podía soportar el clima helado y muchas otras dificultades e incomodidades, tener que vivir con la «omnipresencia» de la fealdad en un paisaje que era «antinatural, roto, reventado» era mucho más difícil de soportar.[13] Lo peor de todo, continuaba Owen, era la «deformación de los muertos, cuyos cadáveres insepultos permanecen delante de las trincheras todo el día […]. ESO es lo que mina la moral de los soldados».

El poema de Owen «Mental Cases» se basa en su propia experiencia cuando, en mayo de 1917, lo enviaron al puesto de clasificación de heridos de Gailly, confuso, tembloroso y tartamudo.[14] Los perturbados del poema no hallan consuelo en la naturaleza, ni siquiera en el amanecer: «El amanecer se abre como una herida que vuelve a sangrar». Atormentado por terroríficas pesadillas, Owen a veces creía ser ajeno al orden natural de las cosas.

Al cabo de un mes, trasladaron a Owen al hospital de campaña de Craiglockhart, en las afueras de Edimburgo, con el diagnóstico de «neurastenia», la denominación que George Beard había dado unas décadas antes al trastorno nervioso que sufrían los intelectuales de las ciudades y que ahora, a consecuencia de la guerra, había adquirido un significado

distinto. El término inglés para la neurosis de guerra, *shellshock*, tenía cierta carga de emotividad: había atrapado la imaginación popular, pero al prolongarse la guerra se desaconsejó su uso por parte del cuerpo de sanidad militar. La neurastenia se convirtió en el diagnóstico genérico para todos los militares traumatizados, pero sus connotaciones de debilidad nerviosa no hacían justicia al trastorno. Eran hombres que habían perdido toda energía vital debido a la exposición prolongada al estrés y al miedo y cuya estabilidad mental había sufrido, en muchos casos, daños irreversibles.

Owen tuvo la suerte de ir a parar a Craiglockhart; no fue sometido a terapia de electrochoque ni a la «cura» de reposo y dieta de leche, tratamientos ambos que se utilizaban en otros hospitales militares. Por el contrario, el régimen en Craiglockhart se basaba en la creencia en el poder terapéutico de conectar con la naturaleza.[15] El médico de Owen, Arthur Brock, creía que era importante «darle una oportunidad a la naturaleza».[16] Estaba convencido de que el trauma de la guerra causaba un distanciamiento violento del medio ambiente y que el contacto físico con el entorno natural era necesario para revertirlo. El pilar de su método eran las parcelas que había creado en el recinto del hospital, donde sus pacientes cultivaban verduras y criaban pollos como parte de su terapia. El hospital había sido un centro de hidroterapia, y las actividades de horticultura incluían también el cuidado de los terrenos, entre los que figuraban pistas de tenis y césped de cróquet y de bolos, para el esparcimiento de los hombres. Brock alentaba a sus pacientes a relacionarse con su entorno de otras maneras, como excursiones a las Pentland Hills y estudios de campo de la botánica y la geología locales.

Las ideas de Brock se basaban en las de su amigo y mentor, el reformador social escocés Patrick Geddes, pionero tanto en educación ambiental como en urbanismo.[17] La horticultura era clave para Geddes, quien, antes de la guerra, había dado nueva vida a los barrios más pobres de Edimburgo con la creación de huertos comunitarios en terrenos yermos. Creía que la gente necesitaba vivir según la máxima de Voltaire: «Il faut cultiver notre jardin». La idea de cultivar a las personas y el lugar se plasmaba en la fórmula de Geddes de «lugar-trabajo-gente», una tríada que él consideraba la base de la sociedad. A su juicio, los efectos combinados de la industrialización y la vida urbana habían debilitado los vínculos entre la gente y el lugar, lo que afectaba de forma negativa la salud social e individual. En el sistema de Geddes, la horticultura restablecía esas conexiones.

Había otra influencia en Craiglockhart: la de Sigmund Freud. Brock y su colega William Rivers sostenían que la recomendación habitual de desterrar los recuerdos traumáticos de la mente no hacía más que retrasar la recuperación de los hombres, y en su lugar animaban a los pacientes a enfrentarse a sus angustiosos recuerdos de una manera que los hiciera tolerables. En una carta a Freud, Brock escribió: «El rasgo más característico de la neurastenia […] era sencillamente esta falta de solidaridad, esta segregación de las partes», y a continuación explicaba que sus pacientes no podían funcionar dentro de una comunidad porque se habían convertido en algo parecido a «los fragmentos de sus mentes, unidades aisladas, sin relación en el espacio y en el tiempo».

Al contribuir a la comunidad, Brock creía que los hombres podrían recuperar su autoestima y sentirse integrados.

Elaboraba planes de tratamiento con varias actividades concretas en función de los intereses y habilidades de sus pacientes y, algo raro para su época, creía que la principal tarea del médico era ayudar al paciente a ayudarse a sí mismo (aunque se cuenta que sacaba a empujones a los hombres de la cama para dar paseos matutinos). Rivers, del que se dice que era más carismático, se centraba en la psicoterapia individual, mientras que Brock creó una comunidad terapéutica. Con independencia de las diferencias metodológicas, el objetivo del tratamiento en Craiglockhart era ayudar a los hombres a enfrentarse a la realidad. Esto significaba que las formas de evasión como el cine estaban mal vistas. Las «salas de proyecciones», según Brock, ofrecían «perspectivas mucho más halagüeñas que el mundo real».

La batalla por la mente tiene que librarse durante mucho tiempo, mucho después de que las batallas físicas hayan terminado. A pesar de todas las actividades y estímulos intelectuales que les ofrecían durante el día, para muchos de los hombres de Craiglockhart las noches seguían siendo una terrible prueba, cuando sus traumas y miedos los volvían a visitar en la oscuridad. Brock, que era un clasicista, usó el mito de Anteo para dignificar estas luchas. El gigante Anteo tenía una magnífica fuerza, pero solo era invencible mientras sus pies estuvieran en contacto con la tierra. Heracles descubrió el secreto de Anteo y lo derrotó en un combate de lucha libre levantándolo en alto. En palabras de Brock, «cada oficial que viene a Craiglockhart reconoce que, en cierto modo, es el mismo Anteo, apartado de la madre Tierra y a punto de morir aplastado por el gigante de la guerra o la máquina militar […]. Anteo tipifica la terapia ocupacional de

Craiglockhart. Su historia es la justificación de nuestras actividades».

Trabajar al aire libre e influir en el entorno de diversas maneras era parte de la capacitación de los hombres para hacer frente a lo que Brock denominaba sus «fantasmas de la mente». El desapego del medio ambiente que Brock describió es lo que hoy llamaríamos «disociación». En la actualidad se reconoce el valor terapéutico del enraizamiento a la hora de enfrentarse de las secuelas del trauma. La actividad física y la conciencia corporal pueden ayudar a revertir la sensación de desapego e irrealidad que provoca la disociación. Bessel van der Kolk, profesor de psiquiatría y director del Trauma Center de Boston, sostiene que las experiencias traumáticas son esencialmente desempoderadoras y, por tanto, las personas necesitan recuperar el sentimiento de eficacia material como organismos biológicos para recuperarse del trauma.

En su biografía de Wilfred Owen, Dominic Hibberd insinúa que la experiencia de Owen de saltar por los aires por la explosión de un proyectil de mortero mientras dormía hizo que las teorías de Brock sobre la necesidad de enraizamiento le resultaran del todo lógicas.[18] La madre de Owen era una entusiasta de la horticultura y Owen había cultivado el huerto de su abuelo cuando era niño. Sabía lo bastante del tema como para dar una charla en el club de campo sin leer ningún papel, titulada «¿Piensan las plantas?», en la que sostenía que estas reaccionan a la luz solar, el agua y la temperatura porque poseen algo parecido a nuestro sistema sensorial. Owen también presentó una ponencia sobre «La clasificación de los suelos, el aire y el agua del suelo, la absorción de las raíces y la fertilidad».[19]

Owen pasó cuatro meses en Craiglockhart y Brock, que reconoció desde el principio su temperamento artístico, le aconsejó que utilizara el tema de Anteo en un poema. Publicado más tarde con el título de «The Wrestlers», el poema describe los pies de Anteo como las raíces de una planta que absorbe «la virtud secreta de la tierra». Mientras Owen iba evolucionando como escritor, Brock le animó a basar sus poemas en su propia experiencia de la guerra, para dar así un uso creativo a sus traumas y pesadillas. El gran amigo de Owen, Siegfried Sassoon, recordó más tarde que «el doctor Brock, que estaba a cargo de su caso, había tenido un éxito total en la restauración de su equilibrio nervioso». El problema de «recuperarse demasiado bien», en palabras del propio Owen, era el inevitable regreso al frente, y aunque en su caso se retrasara, murió en combate a falta de solo una semana para el final de la guerra.

La lucha en las trincheras es uno de los rasgos definitorios, por no decir el más característico, de la Primera Guerra Mundial. Crecí entendiendo mucho mejor el tipo de guerra en la que luchó Wilfred Owen que la que vivió mi abuelo Ted. De niña me enteré de que había sido prisionero de guerra, pero eso para mí era un simple dato. No tenía mucha idea de lo que podría estar oculto detrás del término; tampoco de lo que podría haber implicado ser tripulante de un submarino.

Ted solo tenía quince años cuando, en 1910, se enroló en la Marina Real británica. Debía de tener muchas ganas de alistarse, porque convenció a su padre de que le pusiera un año más de los que en verdad tenía. En 1911, recibió formación como operador de radio Marconi. Esos aparatos de cristal y transmisores de chispa que se comunicaban en código Morse

fueron el comienzo de una nueva era de las telecomunicaciones. No creo ni por un momento que Ted tuviera la más mínima vocación de hortelano en esa etapa de su vida. De hecho, sospecho que se estaba alejando de todo lo que implicaba trabajar en la tierra; las nuevas tecnologías de la época y la vida en el mar habrían sido opciones mucho más atractivas.

Al igual que la telegrafía inalámbrica, los submarinos eran un invento novedoso. No se habían empleado nunca en combate, y en la Marina eran una fuente de controversia. El almirante sir Arthur Wilson, comandante supremo de la Marina Real, se oponía a su despliegue porque, en su opinión, eran «arteros, desleales y condenadamente antiingleses».[20] Se decía que Churchill y él consideraban a los tripulantes de los submarinos como piratas. Los submarinistas, a su vez, cultivaban una imagen de aventureros y tenían fama de ser poco convencionales. Había que demostrar una mentalidad de «todo o nada» para ser tripulante de submarino. Si te enfrentabas al enemigo en las profundidades del mar, tenías que hacerte a la idea de que no sobrevivirías y, en el transcurso de la guerra, uno de cada tres tripulantes de submarino no regresó. Rudyard Kipling los admiraba y escribió sobre sus hazañas en su poema «El Comercio», en el que califica a sus oficiales de «chóferes desharrapados» vestidos con jerséis de lana blanca sucia.

Los primeros submarinos eran extremadamente rudimentarios y sus motores tremendamente ruidosos.[21] Cuando se sumergían, el aire de su interior se calentaba y se volvía rancio por el olor a petróleo, sudor y gasóleo. No había aparatos sanitarios de ninguna clase, solo un cubo lleno de

aceite, y el interior estaba tenuemente iluminado por las baterías del buque. Los hombres no se limpiaban los dientes mientras estaban en el mar y el estreñimiento y las jaquecas por falta de oxígeno eran la norma. En condiciones difíciles, la tripulación de treinta personas tenía que lidiar con un submarino que oscilaba de un lado para otro o arriba y abajo continuamente hasta seis metros. Trabajar en condiciones tan estrechas y sin aire favorecía una fuerte camaradería, y quizá ayudara a los hombres a sobrevivir al muy distinto tipo de confinamiento que tendrían que soportar más tarde.

La pequeña y descolorida libreta de Ted, con sus entradas a lápiz de pulcra caligrafía, comienza al principio de la guerra cuando servía como radioperador en el submarino E9 en el mar del Norte. En 1914 el E9 entró en combate en la batalla de Heligoland y en los ataques aéreos de Cuxhaven, y fue el primer submarino británico en hundir un buque de guerra alemán. A principios de 1915, Ted fue trasladado a otro submarino, el E15, que patrullaba los mares cerca de Malta y las islas griegas mientras la flota anglofrancesa intentaba hacerse con el control de los Dardanelos. Este estrecho canal sinuoso, de algo más de cincuenta kilómetros, que une el Egeo con el mar Negro a través del mar de Mármara y el estrecho del Bósforo, tuvo una importancia estratégica fundamental en la Primera Guerra Mundial.

Las costas de los Dardanelos habían sido fuertemente fortificadas y los propios estrechos estaban llenos de minas. El 18 de marzo de 1915 el bombardeo aliado del estrecho culminó en una enorme batalla naval en la que la flota anglofrancesa sufrió terribles pérdidas. Tres buques de guerra fueron hundidos, tres más quedaron fuera de servicio y se

perdieron mil vidas en el bando aliado. Entonces surgió la pregunta de si uno de los submarinos británicos de la clase E podría atravesar el estrecho e interrumpir las líneas de comunicación turcas en el periodo previo a la invasión terrestre propuesta en Galípoli. Ya se había hundido un submarino francés al chocar con una de las minas unos meses antes y para evitar un destino similar había que navegar bajo diez campos de minas a profundidades de hasta treinta metros.

El capitán del E15, Theodore Brodie, se ofreció a intentarlo. Solo unas horas antes de que la misión comenzara, el hermano gemelo de Brodie, el teniente comandante Charles Brodie, vino a despedirse de él. El E15 estaba «lleno hasta los topes de material y comida para tres semanas de patrulla» y su visión le pareció a Charles Brodie «una pesadilla de caos y desorden». [22] Los hombres, observó, «habían estado trabajando toda la noche, y estaban cansados y despeinados, pero impacientes, y, a mis ojos, eran muy jóvenes»; Ted era el más joven de todos. Emprender el paso a través del estrecho implicaría lo que Charles Brodie describió como seis horas de «muerte ciega». Sumergidos la mayor parte del tiempo, la tripulación tendría que dirigir el submarino solo guiándose a través del tacto y el sonido, cambiando de dirección si oían las cadenas de las minas traqueteando a lo largo del casco. Sin embargo, las minas no eran el único peligro. Los estrechos son conocidos por ser rápidos y turbulentos; con una capa de agua dulce en la parte superior y agua salada en la parte inferior, las corrientes corren a diferentes velocidades simultáneamente.

Al amanecer del 17 de abril de 1915, el E15 estaba a solo un tercio de la travesía del estrecho cuando quedó atrapado en un fortísimo remolino a la altura del cabo de Kephez, justo debajo

de los cañones del fuerte Dárdano.[23] La entrada del diario de Ted indica que «pronto estuvieron con el culo al aire». Un barco torpedero los puso de inmediato en su punto de mira y «las baterías turcas abrieron fuego contra nosotros, un gran obús impactó en nuestra torre de control y mató al capitán cuando se dirigía al puente. Varios proyectiles atravesaron el submarino, uno entró en los motores y rompió varias conducciones de aceite y de la popa empezó a salir una densa humareda, pero no pudimos ver lo que había pasado allí». Lo cierto es que se había liberado gas cloro al entrar en contacto con el agua el ácido de las baterías, lo que asfixió a seis miembros de la tripulación.

Los submarinistas supervivientes no solo estaban bajo el fuego del enemigo, sino que tenían que nadar casi un kilómetro para llegar a la orilla. Ted escribió: «Varios hombres no quisieron intentarlo y creo que fue por eso por lo que tantos resultaron heridos». Una vez en la playa, «nos quitaron toda la ropa y nos dieron uniformes militares viejos, sucios y llenos de bichos. Luego nos dijeron que echáramos a andar sin botas, sin gorras y sin ropa interior. A los heridos se los llevaron al hospital en carros». Después de haber desfilado por Constantinopla, los llevaron a la prisión de Estambul, que es donde estaban el 25 de abril, cuando tuvieron lugar los aciagos desembarcos aliados en las playas de Galípoli, que se saldaron con una matanza.

La semana siguiente, los submarinistas cautivos fueron trasladados a Afyon Kara Hissar —el Fuerte Negro del Opio —, un viaje en tren de tres días a la meseta de Anatolia. Kara, como lo llamaba Ted, era un centro de clasificación y distribución a otros campos de prisioneros. «Aquí nos pusieron

en una habitación indescriptible —anotó—. He visto establos y pocilgas en Inglaterra, pero nunca seres humanos en un lugar así.» Los tenían encerrados veintitrés horas al día, con todos los hombres hacinados en una pequeña celda sin muebles ni camas, infestada de piojos, pulgas y parásitos. Después de estar un mes encerrados en estas condiciones, los pusieron a trabajar, de once a doce horas al día, picando piedra en alguna carretera.

Dirigía el campo un oficial naval turco famoso por el látigo de cuero de vaca con el que azotaba a los prisioneros de guerra por las faltas más triviales. Los cautivos tenían que comprar su comida y su ropa, excepto una ínfima ración de pan negro y seco. Ted anota en su diario que el embajador de Estados Unidos les envió una libra turca por cada hombre, y «no creo que los hombres estuvieran nunca tan agradecidos por un poco de dinero». El último acontecimiento que Ted apunta se produjo a mediados de ese primer verano. Ordenaron a los hombres que salieran andando al campo y marcharon por un terreno accidentado hasta el anochecer. Pasaron la noche en campo abierto. «Entre todos, no creo que hubiéramos conseguido juntar un uniforme o un par de botas decentes». Aún faltaban más de tres años para que terminara la guerra y esa larga y fría noche al aire libre que Ted describió presagiaba la terrible falta de protección que iban a experimentar en los meses y años venideros.

Aunque fueron capturados más de dieciséis mil soldados británicos e indios, la experiencia de los prisioneros de guerra en Turquía no está bien documentada.[24] Existe, sin embargo, un pequeño número de diarios de prisioneros de los que pude obtener alguna información. Durante enero de 1916, los

tripulantes cautivos de los submarinos E15 y AE2 australianos fueron sometidos a una marcha forzada de cuatro días. Tuvieron que cubrir treinta kilómetros diarios por un terreno árido y hostil. Hacía mucho frío, la mayoría iban descalzos, algunos calzaban botas viejas o babuchas y otros, trapos que llevaban atados a los pies. Estaban hambrientos, casi congelados y resbalaban sin cesar en charcos de agua y barro. Algunos hombres cayeron por el camino y ya no pudieron levantarse. Por fin, los prisioneros llegaron a Ankara, que, a casi mil metros de altura, tiene un clima severo en el mejor de los casos, pero ese año estaba cubierta de una gruesa capa de nieve. Desde allí muchos de ellos fueron trasladados al pueblo de Belemedik, donde empezaron a trabajar en la construcción de túneles de ferrocarril a través de la cordillera del Tauro, en el sur de Turquía, para la nueva línea de tren de Berlín a Bagdad.[25] Con el paso de los meses estallaron en Belemedik brotes de malaria, tifus y disentería, que se hicieron muy habituales. Al final de la guerra, casi el 70 por ciento de los prisioneros de guerra aliados en Turquía habían muerto.[26]

Mantener cualquier tipo de material escrito era extremadamente arriesgado, así que los diarios tenían que esconderse con el máximo ingenio. A pesar de que Ted había dejado de hacer anotaciones, se aferraba a su libreta. Como un talismán de su pasado, le debía de resultar crucial mantener a salvo un medio de preservar una identidad de la que pretendían despojarle sin contemplaciones. Las páginas también dejaban constancia de tiempos más felices: el éxito del E9 en el mar del Norte, de cuya tripulación se enorgullecía de haber formado parte; el glorioso clima primaveral del que habían disfrutado en las islas griegas; y la escapada que

resumió en la escueta entrada sobre su estancia en Malta: «Desembarqué y me divertí inmensamente».

Planear la evasión ayudaba a mantener la moral de los hombres y sus esperanzas. La dificultad no radicaba tanto en escabullirse de los guardias turcos como en atravesar el inmenso terreno montañoso que los rodeaba. No había mapas y escaseaban tanto el agua como los víveres. A veces los hombres escapaban y al cabo de unas semanas se entregaban. El misterio de que se informara de la muerte de Ted dos veces durante la guerra puede deberse a que desapareció durante unos intentos fallidos de fuga.

En el último año de la contienda, Ted estaba en un campamento en Gebze, a orillas del mar de Mármara, trabajando en una fábrica de cemento no muy lejos de donde lo habían capturado tres años y medio antes. Fue desde allí donde él y un reducido grupo de prisioneros de guerra escaparon al fin en una barca, en la que sobrevivieron durante veintitrés días solo a base de agua. Sabemos que en algún momento Ted fue a parar al barco hospital *St. Margaret of Scotland*, que estaba anclado en el Mediterráneo oriental.

Poco después de que Ted hubiera llegado a salvo al *St. Margaret*, cuando guardaba cama, apareció un celador estadounidense con una gran lata de sopa. Ted vio que el celador abría la lata y luego desaparecía en busca de una cacerola. Los hambrientos no dejan escapar las oportunidades. Ted se levantó, agarró la lata y se tragó la sopa de golpe. Era demasiado y demasiado pronto. Más tarde diría que los violentos espasmos que tuvo mientras su cuerpo expulsaba la sopa fueron lo peor que había vivido. Al recordar esta experiencia, le transmitió a mi madre lo terriblemente enfermo

que se sentía ese día; pero del sufrimiento que había soportado durante sus años de trabajo forzoso y de los horrores que había presenciado no habló nunca.

A bordo del barco hospital, con el tiempo, Ted reunió fuerzas suficientes para volver a Inglaterra atravesando Europa, para reunirse con Fanny, su prometida. ¿Qué debió de sentir ella cuando él apareció tan demacrado y envejecido, con su viejo impermeable maltrecho y un fez turco en la cabeza? Años de duro trabajo y desnutrición seguidos de un viaje de seis mil kilómetros lo habían debilitado casi hasta aniquilarlo. Ya es difícil devolver la vida al cuerpo después de experiencias tan extremas, pero convencer a la mente de que regrese a la vida lleva aún más tiempo. Gracias a los pacientes cuidados de Fanny, Ted comenzó a ganar peso, pero en septiembre de 1919 lo licenciaron de la Marina con un diagnóstico de neurastenia.

Se escribe mucho sobre los horrores y esplendores de la guerra, y mucho menos sobre el largo y minucioso proceso de recuperación y reconstrucción posterior. Es necesariamente lento, porque lo que hay que evitar es ir muy deprisa. Al igual que el cuerpo hambriento de Ted se convulsionó de dolor por el *shock* de ingerir la sopa, la mente traumatizada no puede hacer frente a demasiados estímulos. Cualquier cosa repentina o inesperada inunda las impresiones sensoriales y la más mínima ambigüedad puede ser malinterpretada, provocar *flashbacks* o un repliegue mental. Sentirse seguro y a salvo es crucial. Es preciso que las nuevas experiencias no sean amenazadoras, sino fáciles de asimilar; solo así pueden servir de apoyo.

Durante la guerra, el médico suizo Adolf Vischer visitó

campos de prisioneros de guerra en Inglaterra y en Alemania. Describió una condición que denominó «síndrome del alambre de púas», caracterizada por síntomas como confusión, pérdida de memoria, desmotivación y ansiedad debilitante. La impotencia de su situación junto con los sentimientos de vergüenza y síndrome de culpabilidad del superviviente atormentaban a los prisioneros. El síndrome del alambre de púas, como la neurosis de guerra, se consideraba una forma de neurastenia.

A su vuelta a la patria, a los prisioneros liberados les resultaba a veces difícil sentir que su sufrimiento estuviera justificado, cuando tantos de sus camaradas habían resultado mutilados o estaban muertos. Las consecuencias a largo plazo para los exprisioneros de la Primera Guerra Mundial fueron muy nefastas, y sus tasas de mortalidad durante las décadas de 1920 y 1930 fueron cinco veces más altas que las de los veteranos de otras guerras. La desnutrición y las infecciones habían dejado a muchos de ellos con mala salud física y eran propensos a la depresión, los cambios de humor, la ansiedad y el suicidio.

Para ayudar a estos hombres a recuperar algo de su antigua vitalidad, Vischer pensó que, aparte de reunirse con sus familias lo antes posible, necesitaban volver a algún tipo de ocupación. No le parecía adecuado el trabajo en fábricas debido a su «monotonía sin alegría», pero creía que cultivar la tierra era algo de un «valor infinito», que podía proporcionar, según escribió, «una ocupación ideal para el prisionero liberado», porque «une al hombre a la tierra donde ha nacido. [27] No se trata de una existencia de rebaño en la que se conoce a la gente solo por casualidad, ni de agitación; es

independiente de la influencia humana». Al igual que Brock, Vischer reconocía que era necesario un proceso de readaptación.

Tanto para los prisioneros de guerra como para los hombres que regresaban del servicio activo, había que hacer muchos ajustes. Los recuerdos de la patria que los habían mantenido durante su ausencia se habían fijado e idealizado de forma inevitable, y la realidad a la que regresaban casi siempre era distinta. Además, la guerra había desencadenado una avalancha de cambios sociales y culturales. La patria era un lugar distinto. Se dieron así una serie de condiciones en las que surgió una añoranza nociva, ya fuera por el país de antes de la guerra o por la camaradería perdida de la vida militar. A menos que se pudieran forjar nuevos vínculos, estos hombres corrían el riesgo de retirarse de la vida, de convertirse en parados habituales y de quedar socialmente a la deriva. De hecho, en la década de 1920 en todo Reino Unido reinaba la inquietud por la difícil situación de los hombres desmovilizados y sus altos niveles de enfermedad y desempleo. La prensa informaba a menudo sobre los planes de rehabilitación y los cursos ideados para permitirles desempeñar nuevos roles.

El Ministerio de Trabajo y algunas organizaciones benéficas como el Ejército de Salvación y la British County Homestead Association lanzaron planes de formación, muchos de ellos de horticultura y de agricultura, siempre con el objetivo de mejorar la «salud y las perspectivas» de los veteranos. Cuando sir Arthur Griffith Boscawen, diputado y secretario parlamentario de la junta de Agricultura, inauguró un nuevo centro de formación en Kent, reflejó la mentalidad de la época

al hablar de «adecuar a nuestros valientes soldados para ocupar un puesto en la tierra». Invocó las propiedades saludables de «la vida en el hermoso campo, al aire libre». Estos hombres, proclamó el diputado, «estaban impacientes por cultivar una pequeña propiedad, un trozo de la tierra por la que lucharon. Por tanto, una formación adecuada era de suma importancia».[28]

A principios del verano de 1920 Ted se apuntó a uno de esos cursos. La principal pista que yo tenía sobre su rehabilitación era una carta manuscrita con fecha de 24 de mayo de 1921, del señor W. H. Cole, su instructor en la sección de Horticultura, Sarisbury Court, cerca de Southampton. En ella se certifica que, durante sus doce meses de formación en «todas las ramas de la horticultura», Ted había adquirido un buen conocimiento práctico del «cultivo de frutas y hortalizas resistentes, así como de vides, melocotones, tomates, melones y pepinos en invernadero», además de «plantas herbáceas y rosas».

La mansión de Sarisbury Court (también llamada Holly Hill House) había sido propiedad del Gobierno de Estados Unidos durante la guerra y funcionaba como hospital militar, donde ingresaban a los heridos de los barcos atracados en los cercanos muelles de Southampton. Una vez finalizada la guerra, el Gobierno británico la volvió a comprar y el Ministerio de Trabajo lanzó allí una serie de cursos con alojamiento incluido para exmilitares. La casa tenía un gran parque, al parecer proyectado a mediados del siglo XIX por Joseph Paxton, famoso por su proyecto del Palacio de Cristal de Londres para la Gran Exposición de 1851.[29] En el parque, que llegaba hasta la orilla del río Hamble, había una

serie de lagos dispuestos en terraza, así como cascadas, una gruta y un gran jardín cercado.

El catálogo comercial de 1927 da una buena idea de cómo eran los jardines cuando Ted estaba allí. En él se enumeran diez grandes invernaderos que tenían calefacción y albergaban varias plantas exóticas: dos invernaderos para melocotones, dos para vides —uno con «moscatel negro»—, uno para palmeras, uno para tomates, uno para pepinos y otro para claveles. También había un invernadero para setas y un almacén de frutas. En total, había dos hectáreas de jardín, de las que la mitad estaban cercadas y se encontraban, según el catálogo, «bien provistas de arbustos frutales y árboles».

Hoy hay un parque público en el sitio llamado Holly Hill. En el emplazamiento del jardín cercado han construido viviendas y hace mucho que demolieron los invernaderos, pero vagar por los jardines, con sus lagos, con su exuberante vegetación, con sus cascadas e islas cubiertas de helechos arborescentes, me serenó profundamente. Justo antes de irme, me encontré en un lugar llamado el «jardín hundido», en medio del cual había dos magníficas camelias, ambas en plena floración. Eran lo bastante altas para cobijarme debajo a contemplar sus flores de color rosa oscuro. Entonces me fijé en las palmas de abanico que crecían a su alrededor y me di cuenta de que este era el emplazamiento de uno de los invernaderos climatizado.

Qué gratos debían de ser el calor y la luz en esos invernaderos cuando Ted comenzó su formación en Sarisbury Court. Qué reparador debía de resultar el trabajo en este jardín, rodeado de los frutos de la tierra, aprendiendo a intervenir en su crecimiento. Veo a Ted como alguien con instinto para

aferrarse a la vida: el joven que no dudó en saltar a las traicioneras aguas de los Dardanelos, o que agarró la lata de sopa, o que emprendió un larguísimo viaje de vuelta a casa por tierra. Creo que también se aferró a esta experiencia.

A la larga, el año de Ted en Sarisbury Court no le proporcionó un empleo como hortelano, pero a corto plazo sí. Poco después de su formación, viajó a Canadá con la carta del señor Cole, que lo avalaba así: «Me complace manifestar que es un hombre inteligente, trabajador, digno de confianza y sobrio y, por consiguiente, estoy encantado de recomendarlo a cualquiera que requiera los servicios de un buen hombre». Ted llegó a Winnipeg en el verano de 1923 y trabajó en la cosecha de cereales antes de encontrar empleo como jardinero en un rancho en Vermilion, en la provincia de Alberta. Los dos años que pasó allí trabajando al aire libre le ayudaron a recuperar su fuerza y resistencia.

Médicos como Brock y Vischer pensaban, sin duda, que trabajar la tierra era muy útil para hombres como Ted, pero después de la guerra apenas se hizo un seguimiento que permitiera comprobar la eficacia de estos tratamientos. Para complicar las cosas, el sueño de volver a la tierra era sensible a las desafortunadas realidades económicas. En Gran Bretaña, el esfuerzo de guerra para impulsar la producción de alimentos en las colonias creó un exceso de alimentos importados baratos y provocó el hundimiento de los precios de los alimentos en la década de 1920, debido a lo cual a muchos pequeños agricultores les resultaba muy difícil ganarse la vida. Trabajar la tierra puede ser duro y en los años de entreguerras algunos hombres, pese a esforzarse sin tregua, vieron frustradas sus esperanzas.

La mejor prueba de sus efectos beneficiosos para la salud proviene de un médico estadounidense, Norman Fenton, que había trabajado en uno de los hospitales regionales de Francia en 1917. Entre 1924 y 1955, hizo el seguimiento de setecientos cincuenta de los hombres que había tratado a los que se les había diagnosticado neurastenia. El estudio de Fenton reveló que, siete años después de la guerra, muchos de los hombres afectados seguían sin estar sanos y padecían problemas nerviosos. La cantidad de ayuda que se les había ofrecido cuando llegaron a casa marcaba una gran diferencia en el grado de recuperación; a los que recibieron apoyo emocional y encontraron una fuente de motivación les fue mucho mejor. Fenton estaba muy interesado en averiguar qué tipo de trabajo era el más adecuado para ellos en la vida civil. La respuesta fue «la agricultura, muy por encima de todos los demás». La información que recogió demostró que «muchos de los que tenían dificultades para trabajar en la industria manufacturera en pueblos o ciudades han sido capaces de readaptarse con notable éxito en empleos agrícolas. Algunos incluso son más autosuficientes y han desaparecido de forma gradual todos sus síntomas».[30]

Cuando Ted regresó de Canadá al cabo de dos años, fue el final de su vida laboral al aire libre. Los empleos de horticultor probablemente escaseaban, pero su formación como telegrafista le permitió encontrar un puesto de trabajo en el servicio postal. Años más tarde, él y Fanny pudieron comprar su propia granja. En las visitas familiares de mi infancia, no eran las flores y verduras de Ted lo que a mi hermano y a mí nos interesaba. Lo que más nos gustaba era que nos dejara ir con él a la pajarera que había construido en su jardín para

ayudar a alimentar a sus pájaros o a espiar a los polluelos recién nacidos. Mirando hacia atrás, el cuidado de Ted de estos pequeños cautivos contrasta con su experiencia en cautividad.

El trauma cambia el paisaje interior de tal modo que lo altera de raíz, y el carácter físico y material de la horticultura en este contexto es importante; se trata de ensuciarse las uñas de tierra, de plantarse en el suelo y, al mismo tiempo, de reconstruir la conexión con el lugar y con la vida. El año de Ted en Sarisbury Court, con sus «invernaderos para melocotones, vides, palmeras, tomates y pepinos y almacén de frutas», le cambió la vida y puso en marcha su amor por el cultivo de plantas y el cuidado de un trozo de tierra. Crear un jardín o un huerto implica con frecuencia una recreación, un intento de recuperar otro lugar que nos ha marcado e inspirado. Los grandes invernaderos de Sarisbury Court donde Ted trabajó y se recuperó explican en gran medida su posterior experiencia y devoción por su invernadero y sus orquídeas, así como su orgullo por el sistema de riego aeropónico Macpenny que tan buenos resultados le dio.

10
La estación final de la vida

> Que camine todos los días a orillas del agua, que mi alma descanse en las ramas de los árboles que planté, que me refresque a la sombra de mi sicomoro.
>
> Inscripción de una tumba egipcia, *ca*. 1400 a. C.[1]

En los oscuros días de invierno, el jardín está casi dormido. Es época de soltarse y tiempo de olvidar. La vida que hay que atender no tira de nosotros con la misma fuerza, pero no por mucho tiempo; pronto habrá nuevos brotes que cuidar y hacer crecer. Incluso en diciembre, empiezan a asomar: entre las hojas muertas caídas, brotes verdes y frescos surgen de la tierra.

En el transcurso de un año, una planta puede pasar por todas las etapas de la vida, desde la semilla hasta la reproducción y la muerte, pero no la muerte que sufrimos, porque el mundo vegetal es experto en resucitar. Nuestra mortalidad rompe la continuidad del tiempo. Prevemos un futuro perdido en el que todo lo que amamos es arrancado. No es de extrañar que intentemos desterrar la muerte de la vida. Sin embargo, esto, como argumentó el gran ensayista y filósofo del siglo XVI Montaigne, es un error y no hace más que aumentar nuestro miedo a la muerte. En lugar de considerar la muerte como adversario, al que se debe combatir en el campo de batalla, Montaigne creía que necesitamos experimentarla como algo ordinario: «Privémosle de la extrañeza, frecuentémosla, acostumbrémonos a ella». No es que a Montaigne le resultara

fácil, todo lo contrario: cuando era joven, su goce de la vida se vio mermado por su temor a la muerte.

Pensando en cómo podría terminar su vida, Montaigne esperaba que fuera en su huerto: «Quiero […] que la muerte me encuentre plantando mis coles, pero despreocupado de ella, y aún más de mi jardín imperfecto».[2] Comprendía que vivir es siempre un proceso, que nada es fijo, por mucho que deseemos que lo sea, y que, por larga o corta que sea nuestra vida, ninguno de nosotros puede completar todo lo que ha planeado o esperado. Sin embargo, así como el huerto de coles de Montaigne simboliza la vida inacabada, también evoca la continuidad de la vida, ya que es como si, al quedar interrumpidos a media frase, nuestras palabras y pensamientos pudiesen perdurar en las coles reales o metafóricas que hemos plantado.

Al año siguiente de haberme titulado como médico, ocurrió algo que asocié a Montaigne y su deseo de morir en su huerto de coles. Trabajaba en una unidad de cardiología y mis tareas diarias en la sala se veían interrumpidas por los ingresos de urgencias. Esa mañana en particular no fue una excepción y cuando se avisó de que un hombre de unos setenta años se dirigía a urgencias tras haber sufrido un paro cardiaco, fui directamente a la sala de reanimación. El resto del «equipo de choque» ya se estaba reuniendo y nos quedamos esperando mientras el reloj de la pared marcaba los valiosos minutos.

Nos pusimos todos de pronto en acción en cuanto el equipo de la ambulancia irrumpió por la puerta. En la camilla que llevaban había un hombre en el invierno de la vida, de pelo blanco y con una larga barba gris. A mis ojos, al menos, se parecía al padre Tiempo, un personaje sacado de un álbum

ilustrado. Las pruebas de sus actividades recientes contribuyeron a mi impresión, ya que la muerte le había sorprendido cortando el césped. Debía de estar tumbado en la hierba recién cortada, porque tenía la chaqueta, los pantalones y las botas de goma cubiertos de briznas de césped. Cuando lo pasaron de la camilla de ambulancia a la del hospital, parte de la vegetación cayó al suelo y se extendió aún más allá al cortarle la ropa. El olor a hierba segada inundó el aire mientras nos centrábamos en la estricta y enérgica rutina con la que se realizan los intentos de reanimación.

Después, cuando el interno fue a hablar con la esposa del hombre, la vi pequeña y frágil con alguien más joven, quizá una hija, a su lado. Tal vez, mientras él estaba en el jardín, ella había estado dentro preparando el almuerzo. Debía de parecerle un día normal, sin presentir la rápida y cruel separación que se avecinaba.

Cuando esos restos de césped quedaron esparcidos por la blanca y aséptica habitación ese día, me pareció que dos versiones de la muerte se yuxtaponían ante nuestros ojos. Con sus pantallas de alta tecnología y sus máquinas de pitidos, este era un espacio equipado para conquistar las fuerzas que extinguen la vida y tratábamos el cuerpo como una máquina que falla. Sin embargo, es a la tierra a la que al final regresamos y las verdes briznas de hierba afirmaban la insoslayable naturalidad de ese hecho.

Nos hemos separado de la naturaleza hasta tal punto que olvidamos que formamos parte de un inmenso continuo vivo, que los átomos de nuestro cuerpo derivan de los productos de la tierra y que con el tiempo se reintegrarán a la cadena de la vida. Esta continuidad entre nosotros y el mundo natural no

solo está en la muerte, ya que, incluso en el desarrollo de nuestra vida cotidiana, la piel muerta que soltamos se convierte en polvo y el dióxido de carbono que espiramos contribuye al crecimiento de las plantas. Aunque vivimos una era tecnológica y nos escondemos detrás de nuestras máquinas, nuestra dificultad para asimilar este tipo de ideas no es un fenómeno moderno. La naturalidad de la muerte no nos llega intuitivamente y quizá nunca lo ha hecho. Es que hemos encontrado formas más fuertes y complejas de distanciarnos de ella, y punto.

El hecho de que seamos parte de la naturaleza en este sentido conmocionó profundamente a Sigmund Freud cuando le plantearon por primera vez la idea. Tenía solo seis años y su madre acababa de explicarle que todos estamos hechos de polvo y, por tanto, debemos volver al polvo. Se negó en redondo a creerle. Su madre, en un intento de convencerle, se frotó las palmas de las manos, justo como si hiciera albóndigas, solo que en esta ocasión frotaba piel contra piel. Freud cuenta que su madre le mostró a continuación «las negruzcas escamas de epidermis que así se desprendían como prueba del polvo de que estamos hechos». Su acción tuvo el efecto deseado: «Mi asombro ante esta demostración *ad oculos* fue ilimitado, y me rendí ante lo que después oiría expresado con estas palabras: "Debes a la naturaleza una muerte"».[3]

Cuatro años antes, cuando Freud tenía apenas dos, su hermano Julius había muerto. Periódicamente, a lo largo de su vida, Freud sufrió ataques de lo que llamó *Todesangst*,[4] pánico a la muerte, y llegó a comprender lo estrechamente relacionada que está dicha sensación de terror con el instinto

de «matar o ser muerto». Según observó, entre las tribus de cazadores-recolectores, la muerte no se reconoce necesariamente como un proceso natural,[5] sino que se atribuye a la acción de un enemigo o a un espíritu maligno.

Freud también creía que, en el fondo, todos estamos convencidos de que somos inmortales, porque el inconsciente no puede representarse la propia muerte. La afirmación lógica «todo ser vivo tiene que morir», alega Freud, carece de sentido cuando nos la aplicamos a nosotros mismos, ya que, incluso cuando nos imaginamos muertos, seguimos estando presentes como espectadores. Investigaciones recientes de la Universidad de Bar Ilan en Israel han demostrado cómo funciona este proceso.[6] En una serie de estudios, los investigadores observaron que el sistema de predicción del cerebro tendía a categorizar la muerte como algo que les ocurre a los demás y no a uno mismo. Aunque resistirse a la idea de que la muerte esté directamente relacionada con uno pueda conferir protección contra una ansiedad sobrecogedora, significa que gran parte del tiempo vivimos negando nuestra propia mortalidad. Podemos ignorar la muerte o vivir con miedo; lo difícil es el término medio. Si pensamos demasiado en la muerte, esta interfiere con la vida, pero si nunca pensamos en ella, estamos peligrosamente mal preparados.

La gente siempre ha tratado de convertir en algo natural el origen y el final de los seres humanos. Pensemos en los numerosos mitos que cuentan cómo se formaron los primeros pueblos de la Tierra a partir de la tierra o la arcilla. En la antigua mitología griega, Prometeo formó al hombre a partir del barro y Atenea insufló vida a la figura, mientras que la Biblia habla de la creación de Adán por parte de Dios a partir

del polvo. Estas narraciones son más que relatos de cómo se pobló el mundo por primera vez; encierran asimismo el mensaje que la madre de Freud intentó transmitir a su hijo; son un recordatorio de que, por muy distintos que seamos de la tierra y la vida vegetal, estamos hechos de la misma materia y debemos regresar al sitio de donde vinimos.

Esta forma de entender la muerte se remonta a los comienzos de la agricultura en la prehistoria. El arqueólogo Timothy Taylor argumenta que la horticultura no solo trajo consigo una forma de vida diferente, sino también un nuevo conjunto de símbolos: «Fue entonces cuando se extendió la imagen de la tierra como Madre Tierra, en cuyo útero se enterraban los muertos como semillas esperando una nueva primavera».[7] En su libro *The Buried Soul*, Taylor relaciona sobre todo la aparición de creencias sobre la vida después de la muerte con la observación de cómo germinan las semillas: «La semilla seca, colocada en la tierra, no renacería sin la intervención de los poderes o "dioses" del sol y la lluvia en su justa medida. Del mismo modo, la aprobación de los dioses era necesaria para que los muertos renacieran». En otras palabras, la regeneración de las semillas puede que proporcionara un modelo para el desarrollo de ideas sobre la posibilidad de la resurrección y el renacimiento.

La metáfora de la germinación de la semilla en relación con la vida después de la muerte se puede encontrar en la Biblia, pero de forma implícita; en cambio, en la religión mucho más antigua de los egipcios, la metáfora era explícita. La tumba conocida como «de las vides», en la orilla occidental del Nilo, en Luxor, por ejemplo, lleva la siguiente inscripción: «Que conceda que su cadáver germine como una semilla en el

inframundo».[8] Esta tumba, con una exquisita decoración, pertenecía a Sennefer, un noble encargado de la supervisión de los jardines de la ciudad, por lo que también se la conoce como «tumba del jardinero». La inscripción está dirigida a Osiris, el dios que se creía que guiaba a los muertos en su paso al inframundo. Osiris también se relacionaba con el crecimiento de la nueva vegetación y los rituales que implicaban la germinación de semillas simbolizaban su resurrección en primavera.

Al entrar en la tumba por una empinada y estrecha escalera, se ve que todo el techo de este íntimo espacio subterráneo está cubierto de vides pintadas y racimos de uva tan bien conservados, cargados de granos, que parece como si casi se pudieran coger. La decoración de los pilares contiene escenas de la vida de Sennefer; en uno de ellos está representado en el más allá, donde se sienta a la sombra de un sicomoro (*Ficus sycomorus*), aspirando el aroma de una flor de loto. La tumba ejemplifica la enorme preocupación por la muerte que fundamentaba la religión del antiguo Egipto.

La práctica egipcia de la momificación no solo era una forma de proteger el cuerpo de la descomposición, también colocaba el cuerpo como una semilla en una cáscara. El simbolismo se reforzaba aún más con la siembra de semillas auténticas en las tumbas. Llamados lechos de Osiris, estos receptáculos de tierra imitaban la forma de este dios. Variaban de tamaño; algunos eran incluso de tamaño natural, como el que encontraron en una gran caja en la tumba de Tutankamón, en la que descubrieron, al abrirlo en la década de 1920, brotes secos de cebada que habían alcanzado casi los ocho centímetros.[9]

En las paredes de las tumbas del antiguo Egipto también aparecen pinturas de jardines. Simbolizan un lugar de descanso y una fuente de alimento para el difunto en su viaje al más allá. No son imágenes muy elaboradas o idealizadas: parcelas rectangulares con canales de regadío que parecen jardines o huertos de verdad. Suelen tener en el centro un estanque lleno de peces, además de incluir caminos bordeados por palmeras datileras, higueras y granados, así como vides y flores.

El miedo a la muerte es un temor primario generado por el instinto de supervivencia. Los antiguos egipcios abordaban ese miedo centrándose en el viaje al más allá, pero también hay un viaje psicológico que tenemos que hacer en esta vida para reconciliarnos con la muerte. El simbolismo del jardín puede consolarnos y sustentarnos al ir a emprenderlo. La jardinería se basa en un equilibrio de fuerzas distintas, humanas y naturales, de vida y muerte. A la hora de plantearnos la inevitabilidad de la muerte y la descomposición, la fuerza del jardín procede en gran parte de nuestra relación directa y material con él. Si no eres jardinera ni hortelana, quizá te parezca raro creer que remover la tierra puede dar sentido a la existencia, pero la jardinería crea su propia filosofía, que se refleja en los parterres de flores.

La muerte de alguien que amamos es un acontecimiento traumático por su carácter final, irreversible e inhumano, que escapa a nuestra comprensión. La muerte fractura nuestro sentido de la continuidad en el tiempo, de un futuro con esta persona a nuestro lado. Todo debe reconfigurarse, lo que supone un enorme esfuerzo que nada tiene que ver con lo que hayamos hecho antes, porque cada pérdida es diferente. Creo

que es por el modo en que se produce por lo que la muerte —el acontecimiento biológico más natural e inevitable— puede llegar a parecernos tan poco natural. Lo más íntimo de nuestro ser siente el impulso de rebelarse contra ella, como si la muerte no debiera existir.

El poeta estadounidense Stanley Kunitz publicó un libro extraordinario en 2005 poco antes de cumplir cien años, uno después de la muerte de su esposa y, al final, uno antes de la suya.[10] *The Wild Braid* contiene entrevistas y escritos en los que reflexiona sobre toda una vida dedicada a la escritura, la enseñanza y la jardinería. Cuenta la sombra que proyectó sobre su infancia el suicidio de su padre antes de que él naciera. Más tarde, durante su adolescencia, la misma sombra terrible volvió a proyectarse sobre él cuando su padrastro murió de un repentino ataque al corazón. Frente a esta impactante pérdida, Kunitz se vio acosado por el temor primario a la muerte: le aterraba quedarse dormido porque asociaba la inconsciencia a la muerte. Las estructuras de su mundo habían sufrido una profunda sacudida que le había hecho plenamente consciente de la vulnerabilidad de la vida: «En torno a mi familia había tanta muerte que tenía que reconciliarme con ella o sufrir las consecuencias psicológicas. Era imposible vivir con ese miedo cada día, cada noche».

Unos años después de la muerte de su padrastro, Kunitz comenzó a trabajar en una granja vecina. Labrar la tierra, según Kunitz, crea una conexión entre el yo y «el resto del universo natural». Al ser testigo de los ciclos de crecimiento y declive, comprendió por primera vez «que la muerte es absolutamente esencial para la supervivencia de la vida en el planeta».

Como explicó Montaigne, la tarea de vivir se hace mucho más difícil si consideramos la muerte como un enemigo contra el que hay que luchar a toda costa. Al quitarle a la muerte su extrañeza y convertirla en algo más corriente, la perspectiva de morir puede resultarnos menos aterradora. Kunitz llegó a comprender que la muerte es una parte necesaria de la vida, su ansiedad se disipó y experimentó una nueva energía: «Cuando me di cuenta, me sentí como si hubiera vuelto a nacer. Y era algo puramente interior».

Cuando ya se acercaba a la sesentena, Kunitz comenzó a crear un jardín en Provincetown, en la península del cabo Cod, en un terreno de dunas de arena en fuerte pendiente situado delante de su casa. La construcción de su jardín, tan cerca del mar, al igual que su forma de recuperar la serenidad frente al miedo a la muerte que le había asaltado en épocas anteriores, fue un acto de recuperación. Estaba construyendo para sí mismo un asidero más firme a la vida. Primero construyó tres terrazas de ladrillo y luego trazó caminos con pavimento de conchas de almeja trituradas; luego se dedicó a enriquecer la arena con tierra y abono, así como con algas marinas que recogió de la orilla. Tardó años, pero con el tiempo el jardín acabó alojando a una gran variedad de plantas —unas sesenta y nueve especies—, además de constituir un refugio para la fauna. Las flores de vivos colores que crecían en su jardín formaban tal maraña que lo comparaban con un joyero.

Es un hecho ineludible que en el jardín las cosas mueren y nuestra mortalidad es, como dijo Kunitz, «la dura realidad, tal vez la más dura realidad con la que tenemos que contar». La vida de una planta con flor puede ser «tan corta —escribe— tan abreviada por el cambio de estaciones, que parece una

parábola condensada de la experiencia humana». Para él, incluso el montón de abono sirve como recordatorio de que «todos somos candidatos a servir de compost». La creatividad es una de las formas en que trabajamos nuestra relación con la naturaleza de nuestra existencia. Kunitz compara el proceso de la jardinería con la escritura de un poema; de hecho, ve su jardín como un «poema vivo». Ambos pueden darnos una forma imaginativa de vivir en el mundo, pero el jardín y el trabajo que hacemos en él son ineludiblemente físicos.

La jardinería implica una interacción de fuerzas, humanas y naturales, por lo que para Kunitz su jardín es una «cocreación». Al igual que él responde al jardín, este le responde a él. En su vejez, cuando sintió que su fuerza vital disminuía, vivió el cuidado de las plantas como una forma de relación procreativa: «A medida que uno envejece, tiene necesidad de renovar la energía asociada al impulso erótico». El jardín tomó en su mente la forma de «pareja estable», una especie de musa. «Nunca estoy ausente del jardín, aunque esté lejos de él», escribió. Y creía que, en 2003, cuando se encontraba gravemente enfermo y a punto de morir en el hospital, su anhelo de volver a su jardín fue lo que le ayudó a recuperarse.

El jardín es un lugar tan imaginario como real. Soñamos con nuestros jardines y hacemos continuamente planes para ellos. Para muchas personas, la cantidad de tiempo que dedican a pensar en el jardín supera con creces el tiempo que en verdad pasan relajándose o trabajando en él. Incluso arreglar una jardinera puede abrir la puerta a otro mundo.

La escritora Diana Athill comenzó a ocuparse de la jardinería a los sesenta años, una fase de su vida que también

supuso el comienzo de una segunda carrera como memorialista. Hasta que le confiaron el cuidado del jardín de su primo, sin que ella se lo esperara, «no había ni siquiera arrancado un hierbajo en toda mi vida».[11] Obligada a asumir la responsabilidad que le había sido impuesta, su vida de jardinera comenzó a lo grande: «Cuando planté algo por primera vez en mi vida y realmente creció, me enganché y me quedé enganchada».[12] A los setenta años y a los ochenta, seguía siendo una activa jardinera. Le encantaba que la absorbiera tanto que la «arrancaba por completo de sí misma, una experiencia siempre muy revitalizante y beneficiosa». Para Athill, los dos principales placeres de la jardinería eran la alegría de hacer que algo ocurriera y pasar el tiempo en compañía de las plantas, «tan llenas del misterio de la vida como nosotros».

Conocí a Athill cuando ella tenía noventa y siete años y vino a visitar nuestro jardín con su sobrino, Phil, y su esposa, Annabel, en pleno verano. El recorrido completo de nuestro terreno exige bastante esfuerzo, así que Phil la llevaba en silla de ruedas, mientras Annabel la protegía del sol con una sombrilla. Athill se fijó enseguida en todo tipo de detalles, así que íbamos parando de vez en cuando para mirar plantas y árboles concretos. Llevaba un atuendo muy elegante y la franqueza de sus opiniones a veces apabullaba. Me pareció que había encontrado una manera de aceptar las limitaciones de la vejez sin permitir que la degradaran.

Con noventa y tantos años, Athill se mudó a una residencia de un barrio del norte de Londres lleno de zonas verdes, donde tenía la suerte de contar con un gran jardín y un hermoso magnolio que crecía justo delante de su ventana. Su habitación

disponía de un balcón en el que instaló dos grandes macetas y tres jardineras. En lo que ella llamaba su «vejez avanzada», su disfrute del jardín se convirtió inevitablemente en algo menos trabajoso, pero aun así cuidaba de las plantas que tenía en el balcón. En sus propias palabras, estaba «loca» por las flores y el color. En su exuberante balcón había agapantos, guisantes de olor y campanillas, y aunque en otro tiempo no le gustasen, cultivaba begonias. Su favorita era «una preciosa Mae West de las flores», con pétalos de colores rojo y rosa intensísimos, «campeona de resistencia», y durante los meses de verano, se sentaba en su compañía y disfrutaba de «los inesperados momentos de sol».

En otoño plantaba violetas: «Queridas y valientes violetas, de aspecto muy delicado, pero con flores que duran de octubre a mayo, aunque las heladas más fuertes las afecten algo, pese a lo cual se recuperan siempre con gallardía»;[13] al igual que ella, al parecer, pues Athill tenía claro que hacerse muy viejo no es nada fácil, y las flores y los árboles le proporcionaban una forma de placer al que, a diferencia de tantas otras cosas a su edad, no había que renunciar.

Tanto Athill como Kunitz se embarcaron en sus proyectos de jardinería pasada ya la mediana edad y no es descabellado atribuir parte de su salud y longevidad a la jardinería.[14] Cuando la realidad de nuestra condición mortal nos agobia, como suele suceder a las personas de mediana edad, puede suponer una oleada de energía creativa, como lo fue para ambos autores. El psicólogo del desarrollo y psicoanalista Erik Erikson llamó a este fenómeno «generatividad».[15] Erikson creía que ser capaz de ser generativo en varios aspectos durante la segunda mitad de la vida es importante para nuestro

bienestar emocional. Por «generatividad», Erikson se refería a tener una perspectiva que abarcara más allá de nuestra propia vida. Es algo que se solapa con la creatividad, pero también se refiere a las habilidades y conocimientos que transmitimos a la siguiente generación y a las cosas que nos sobrevivirán y que hacen que sigamos mirando hacia delante. Por el contrario, si el paso del tiempo nos hace pensar: «¿De qué sirve todo esto?», es probable que entremos en una etapa de «estancamiento» en la que la vida pierda sentido.

En el mayor estudio psicológico sobre el envejecimiento y la calidad de vida que se haya realizado nunca, el Harvard Grant Study, participaron más de mil personas y duró muchas décadas.[16] Uno de sus descubrimientos más sorprendentes fue que los hombres y las mujeres que desarrollaron formas de ser generativos a los cincuenta años tenían tres veces más probabilidades de encontrarse en plena forma a los ochenta. Este hallazgo sorprendió a los investigadores, que esperaban que los factores económicos desempeñaran un papel significativo, en cambio, observaron que la correlación no era tan marcada. Igual de sorprendente fue descubrir que la salud física en sí no estaba particularmente relacionada con la forma en que las personas hacían frente a los cambios y pérdidas que acarrea el envejecimiento, sino que los factores clave eran la vida emocional de las personas y el tipo de actividades que realizaban. La soledad, las relaciones infelices y la falta de objetivos vitales eran los principales responsables de una mala calidad de vida en la vejez.

En *Aging Well*, el psiquiatra George Vaillant, que fue el investigador principal del proyecto durante treinta años, escribió que no se trata tanto de los tipos de adversidad que

puedan surgir a lo largo de la vida, sino más bien de cómo los afrontamos. Lo principal —algo en lo que, según él, jamás se insistirá bastante— es la necesidad de cultivar nuestras relaciones más cercanas, ya que estas nos mantienen más que cualquier otra cosa. El siguiente factor en importancia es la forma en que empleamos nuestro tiempo, no tanto en ocupaciones productivas como generativas y en formas variadas de «juego creativo». Desde luego, hay muchas ocupaciones de estas categorías, pero la jardinería, es sin duda, una de ellas.

Donald Winnicott fue famoso no solo por la orientación lúdica y creativa que dio a sus teorías psicoanalíticas, sino también a su propia vida. No es de extrañar que asimismo le gustara cuidar de las plantas. Estaba orgulloso del jardín que tenía en la azotea de su casa de Londres y cuidaba el jardín de su casa de campo en Devon. Su esposa, Clare Winnicott, cuenta que conservó su capacidad para el juego hasta una edad muy avanzada, y hasta seguía montando en bicicleta cuesta abajo con los pies en el manillar.[17] Poco después de cumplir setenta años, Winnicott sufrió una serie de graves ataques al corazón que le llevaron a empezar a trabajar en su autobiografía. En el margen de sus notas, escribió la siguiente súplica: «¡Oh, Dios! ¡Ojalá siga vivo cuando muera!».[18] ¿Cuántos de nosotros pensamos lo mismo? La sentida súplica de Winnicott expresa el deseo de habitar el mundo plenamente y no sufrir la depresión que tan a menudo acompaña al declive terminal.

Clare Winnicott relata que, tras sufrir «unos seis infartos y haberse recuperado de ello», Winnicott no se privó de hacer nada. A los setenta y cuatro años, unos meses antes de morir,

lo encontró en el jardín de su casa de Devon subido a un árbol. Cuando Clare exclamó: «¿Qué demonios haces ahí arriba?», su marido le respondió: «Siempre he querido recortarle la copa a este árbol. Nos estorba la vista desde la ventana». Era una tarea que hasta entonces no había llevado a cabo, pero, ahora que se le acababa el tiempo, se puso manos a la obra. De todos modos, el simbolismo es sorprendente —no estaba listo para morir, quería disfrutar de una perspectiva más amplia de la vida que tenía ante sí— y, por supuesto, no hay nada como descargar un poco de agresividad para ayudarnos a sentirnos vivos.

Ese mismo otoño, las ideas sobre la muerte preocupaban cada vez más a Winnicott. Al comienzo de una de las últimas clases que dio, habló de su situación de la siguiente manera: «En gran parte, crecer implica decrecer. Si vivo lo suficiente, espero decrecer lo bastante como para pasar por el agujerito que llamamos "muerte"».[19] Para Winnicott, la tarea de morir entrañaba un dilema esencial: cómo decrecer y sentirse plenamente vivo al mismo tiempo. Al formular la vejez y el declive como una aparente elección y presentar nuestra salida final de este mundo como una inversión de la forma en que entramos en él, Winnicott hace gala de su característico humor para aparentar cierto dominio de su situación, ante la cual, por lo demás, no podía hacer nada.

El decrecimiento del que habla Winnicott nos aflige a todos y trae consigo una inevitable sensación de pérdida. A medida que declinamos, resulta inevitable que el ámbito de nuestra vida se reduzca. Nos vemos privados de muchas cosas o estas ya no nos son accesibles. Nuestros planes y sueños tienen que reducirse, pues, en correspondencia. Frente a esto, la jardinería

puede ayudarnos a tener un rumbo en nuestra vida. Puede ser una forma de lidiar con nuestro lugar en el mundo y de ayudarnos a sentir que tenemos cierto control sobre la vida, que por lo menos hay algo que está bajo nuestro control y no se nos escurre todo entre los dedos. La preocupación por la mortalidad puede que no sea consciente, pero no hay nada que compense el decrecimiento mejor que algo que crece.

Para que la jardinería sea positiva en este sentido, debe tener unas dimensiones manejables. Mirar por una ventana a una parcela descuidada y llena de malas hierbas que había sido una fuente de orgullo puede ser peor que no tener jardín. Puede convertirse en un doloroso recordatorio de que ya no damos abasto. Una solución a este problema nos la ofrecen los huertos o jardines compartidos. El programa escocés de Edinburgh Garden Partners, por ejemplo, pone en contacto a personas que desean cultivar alimentos, pero que no tienen acceso a una parcela, con personas que necesitan ayuda con un huerto del que ya no pueden hacerse cargo.[20] El beneficio es evidente para todos. El interés común puede reavivar el placer por la horticultura, y forjar amistades puede ayudar a combatir el aislamiento de la vejez. Una investigación sobre un programa parecido que se llevó a cabo durante varios años en el barrio de Wandsworth, en el sur de Londres, concluyó que la calidad de vida de los ancianos propietarios de los huertos mejoró de forma significa: sus niveles de actividad física aumentaron y síntomas como la ansiedad y la depresión disminuyeron.

Para abordar los problemas de la vejez en la sociedad contemporánea, tenemos que encontrar soluciones creativas como esta, pero para la mayor parte carecemos de un modelo

viable.[21] A medida que aumentan los años de vejez avanzada, es más importante que nunca que los atendamos. ¿Qué sentido tiene vivir una o dos décadas más si la calidad de vida es pésima? Se suele ignorar a los ancianos y «aparcarlos» donde nadie los vea. Hay una falta de respeto por sus necesidades y ausencia de interés por lo que tienen que ofrecer en forma de experiencia vital y recuerdos. Diana Athill sabía muy bien lo afortunada que era al tener acceso a un jardín tan hermoso y disfrutar de las plantas de su balcón. Muchas residencias de la tercera edad, por no decir la mayoría, no son como la suya. La vida en un geriátrico a menudo solo ofrece una vida muy limitada y de puertas adentro, que consiste en una serie de rutinas que se desarrollan en un entorno relativamente poco atractivo e inalterable. La existencia se reduce a esperar: a esperar la próxima dosis de medicamentos, la próxima comida…, básicamente, a esperar a morir.

En *Ser mortal. La medicina y lo que importa al final*, Atul Gawande explica lo importante que es tener una fuente de sentido cuando se acerca el fin de la vida. Lamentablemente, la mayoría de las residencias no hacen nada para proporcionársela a sus residentes. Escribe Gawande: «Cuando la gente se da cuenta de la finitud de su vida, no piden mucho. No buscan más riquezas. No buscan más poder. Solo piden que se les permita, en la medida de lo posible, seguir dando forma a la historia de su vida en el mundo». Las instituciones no suelen permitir que se dé «forma a la historia de la vida» particular, pero no tiene por qué ser así. Gawande describe más adelante lo que sucedió en la residencia de ancianos Chase Memorial de Nueva York cuando introdujeron animales de compañía y plantas.[22] Los cambios incluyeron la

creación de un huerto y de un jardín de flores y la instalación de cientos de plantas en macetas. Conejos, gallinas, periquitos, gatos y perros también supusieron una inyección de vida a la residencia. Los resultados fueron espectaculares: personas que apenas se habían hablado entre sí empezaron a interactuar, otras que habían permanecido inactivas se vieron arrastradas a nuevas actividades y las que habían estado ansiosas y agitadas estaban más tranquilas y felices.

A lo largo de dos años, se midieron los cambios en la residencia Chase Memorial y se compararon los resultados con los de una residencia geriátrica de su entorno. Los residentes de la Chase Memorial no solo estaban menos deprimidos y más despiertos, sino que la tasa de mortalidad se redujo en un 15 por ciento y el número de recetas de medicamentos cayó a la mitad. Se trata de unos resultados importantes a partir de cambios relativamente sencillos. Como escribe Gawande, fue el fin de los sentimientos de nulidad y marginación: «El pánico a la enfermedad y la vejez no es solo el pánico a las pérdidas que nos vemos obligados a soportar, sino también el pánico al aislamiento».

La soledad puede ser uno de los aspectos más dolorosos del envejecimiento. Un permanente estado de angustia de separación de baja intensidad puede tener efectos perjudiciales para la salud. El último artículo que escribió la psicoanalista Melanie Klein, un año antes de morir, fue sobre el tema de la soledad.[23] Lo solos que nos sentimos cuando estamos aislados depende en gran medida de la idea que tengamos de nuestras experiencias vitales previas. Los sentimientos de resquemor y agravio por el hecho de que ahora muchos placeres nos estén vetados pueden actuar como confirmación

de la falta de sentido de la vida y solo sirven para reforzar el aislamiento; en cambio, los recuerdos de tiempos más felices, observó Klein, pueden ser un recurso emocional, sobre todo si podemos cultivar la gratitud por el pasado.

El disfrute de la belleza puede proporcionar un tipo de compañía que alivie los sentimientos de aislamiento. El filósofo Roger Scruton señala que el placer de la belleza es «como un don que se ofrece al objeto y que a su vez se me ofrece a mí», y añade: «En este sentido, se parece al placer que experimentamos cuando nos acompañan los amigos».[24] La percepción de la belleza está relacionada con la gratitud, y la experiencia nos ayuda a sentirnos a gusto en el mundo, algo que, sin duda, en el caso de Freud, hizo la afición a las flores. En una carta que envió a la poeta estadounidense H. D. a sus ochenta años, agradeciéndole que le enviara como regalo de Navidad un estramonio, escribió: «Frente a mi ventana se encuentra una planta orgullosa y de perfume dulce. Solo dos veces la he visto florecer en un jardín, en el lago de Garda y en el valle de Lugano. Me recuerda otros tiempos, cuando aún podía moverme y visitar en persona el sol y la naturaleza del sur».[25]

Los viajes de Freud le proporcionaron muchos recuerdos que evocar. En el primero que hizo a Italia, por ejemplo, visitó un jardín inolvidable. Ya casi al final de su itinerario, sintiéndose cansados y con los pies doloridos, él y su hermano Alexander llegaron a la Torre del Gallo, en las colinas de las afueras de Florencia, donde permanecieron cuatro días. Como le contó en una carta a Martha, se trataba de un refugio poco común: «En esta belleza celestial, no hay quien consiga hacer nada […] es paralizante […] en eso tiene mucho que ver el

Jardín del Edén, que nos tienta a pasar horas sesteando a la sombra de las higueras». La sensualidad del lugar se extendía a sus productos: «Todos los alimentos salen del huerto menos la ternera, que es excelente. Higos frescos, melocotones y almendras de árboles que son casi conocidos nuestros». Los jardines, con vistas panorámicas a Florencia, eran lo bastante amplios como para pasear libremente y tomar «todo el vértigo de la belleza del sur».[26]

¿Qué lujo mayor cabe imaginar que unos melocotones maduros, recién cogidos del árbol, que transmiten el calor del sol y toda su fragancia a la boca? ¿Qué puede ser más relajante que estar tendido bajo una higuera, dormitando y dejando que afloren nuestros pensamientos medio ocultos? Qué fácil sería, en un lugar como este, durante un cálido día de verano, soñar despiertos con el único estorbo del suave zumbido de los insectos y una levísima brisa, sin el griterío de la calle, sin bruscas interrupciones que te despierten de tus ensoñaciones. El paraíso ofrece una experiencia sumamente segura y gratificante y cuánto anhelamos reconquistarla, pues conocemos bien esta sensación desde las primeras fases de la vida. Asistimos a él al contemplar la felicidad de un bebé bien alimentado que descansa tranquilo y adormilado, para quien el consuelo de las voces familiares que se desvanecen en el fondo se traduce en que no hay nada que temer.

Freud nunca perdió su gusto por la belleza y a medida que envejecía, pasaba cada vez más tiempo en el jardín. Cuando tenía casi setenta años, le extirparon un tumor maligno de la boca y los médicos le prohibieron viajar. Le resultaba difícil aceptar las restricciones físicas que le habían impuesto y la perspectiva, como él lo dijo, de «vivir sentenciado». Adquirió

la costumbre de alquilar un chalé en las afueras de Viena durante los meses de primavera y verano de cada año, adonde sus pacientes tenían que desplazarse. Para Freud, lo principal era que la casa tuviera un hermoso jardín, que le evocara el paraíso. En la casa de Pötzleinsdorf encontró «una increíble belleza, paz y cercanía a la naturaleza»,[27] y disfrutaba de la «idílica tranquilidad y belleza» de la casa de verano de Berchtesgaden.[28] Sin embargo, la más bella de todas era la casa del barrio vienés de Grinzing, que Freud calificó de «preciosa, como de cuento de hadas»,[29] y que, una vez encontrada, ya no deseó vivir en ningún otro lugar.

Su hijo Martin recordaba que el terreno de la casa de Grinzing era «lo bastante grande como para constituir un parque en el que uno podía perderse», y que tenía un «magnífico huerto con frutales que daba unos albaricoques tempranos deliciosos».[30] Ocupaba cuatro hectáreas cercadas por un muro y tenía vistas a los viñedos y al paisaje situado más allá. En el jardín, Freud tenía una cama-columpio con dosel, hecha por encargo, en la que leía, dormía y recibía visitas. Era un lugar perfecto, declaró, en el que «morir rodeado de belleza».[31] En esta etapa, aunque continuara trabajando, Freud se había retirado más o menos de la vida pública. A lo largo de su enfermedad, se sometió a un total de treinta y tres operaciones de la mandíbula y la boca, que le prolongaron la vida, aunque a menudo le causaran dolor y numerosas complicaciones e infecciones.

Las limitaciones de la vejez y la enfermedad reducen las posibilidades de disfrutar de nuevas experiencias, pero el jardín ofrece un escenario en el que, cuanto más cerca miramos, más vemos. Cuando un árbol florece de la noche a la

mañana, o se abre la primera peonía, no podemos evitar mirar el mundo con ojos nuevos. Hanns Sachs, un amigo de Freud de toda la vida, comentó que este observaba «cada partícula de su jardín con el mismo entusiasmo y contaba tantas cosas interesantes sobre lo que sucedía allí como sobre el arte y la civilización de países extranjeros y su pasado remoto, cuyas reliquias había estudiado *in situ* en tiempos en los que contaba con más fuerzas».

A medida que se acercaba a los ochenta y su salud se deterioraba, Freud a veces se veía atrapado por el «temor a nuevos sufrimientos». El nazismo estaba en auge y el mundo de más allá del jardín se volvía cada vez más aterrador y desconcertante a toda velocidad. Sus obras figuraban entre las destruidas en la quema de libros de Berlín de mayo de 1933 y la Gestapo las confiscaba de las librerías. «Todo a mi alrededor se está volviendo más oscuro, más amenazador», escribió Freud, pero no quería exiliarse, aunque algunos amigos y colegas ya se hubieran marchado.[33] «¿Qué puedo hacer, inválido y dependiente como soy?», le preguntó a su amigo Arnold Zweig.[34] Aunque encontraran un lugar para él y su familia, no estaba seguro de que su salud pudiera soportar el desarraigo, así que decidió, por el momento, al menos, «esperar con paciencia y resignación».

Cuando Sachs visitó a Freud en Grinzing poco después de que cumpliera ochenta años, lo encontró muy cambiado.[35] Una operación reciente del cáncer, que había vuelto a aparecer, lo había dejado «encorvado, de tez grisácea y surcada de arrugas». Sin embargo, estaba decidido a no perderse sus paseos diarios por el jardín. «Cuando tenía un buen día, Freud, que había sido un incansable caminante, era capaz de subir

paso a paso por la cuesta del jardín y otras veces se desplazaba en silla de ruedas mientras yo caminaba a su lado —escribe Sachs—. Hablaba poco del trabajo, pero señalaba lo interesante del jardín.» Incluso en su frágil estado, Freud conservaba la costumbre de dirigir conscientemente el pensamiento hacia fuentes de interés y belleza exteriores a él.

Cuando la vida nos excluye, la falta de sentido del futuro es lo más difícil de afrontar. Es preciso que aprovechemos al máximo lo poco que tenemos y que encontremos cosas que nos ilusionen. Esta estrategia también la empleaba Montaigne, a quien le parecía que una forma eficaz de manejar los achaques de la vejez era «pasar corriendo lo malo, y detenerse en lo bueno».[36] Si su mente se dejaba llevar por pensamientos negativos mientras daba su paseo diario por el huerto, Montaigne se esforzaba en prestar atención a su entorno. Los pequeños placeres de la vida no son tan pequeños en realidad, es solo que nos hemos acostumbrado a no darles importancia.

En la primavera de 1938, Freud no pudo volver a su refugio de Grinzing. Bajo el régimen nazi, estaba casi recluido en su piso de la Berggasse. Desde el extranjero se hicieron gestiones en su favor; entre otras, por parte del presidente de Estados Unidos Franklin D. Roosevelt. Freud vivió meses en la incertidumbre sobre su estatus, hasta que finalmente, a principios de junio, a él y a sus más allegados les permitieron viajar a Inglaterra. A pesar de sus esfuerzos por llevar consigo a tres de sus hermanas, estas se vieron obligadas a quedarse en Viena y, más tarde, morirían en Auschwitz.

Freud se sintió abrumado por la generosidad con la que lo acogieron a su llegada a Londres. Recibió antigüedades

enviadas por desconocidos que se habían enterado de la pérdida de su valiosa colección, que, junto con sus ahorros, había sido confiscada por los nazis. También se había corrido la voz de su pasión por las flores. Llegaban camionetas de floristas con plantas y ramos en tal cantidad que, con su característico humor negro, Freud bromeó: «Estamos enterrados en flores». Era pleno verano y el jardín de la casa que alquiló la familia en Elsworthy Road, en el barrio londinense de Swiss Cottage, cerca del parque de Primrose Hill, desbordaba colorido. Fue una inmensa alegría para Freud, que escribió: «Mi habitación da a una terraza, que a su vez da a nuestro jardín bordeado de arriates de flores, que se abre a un gran parque lleno de árboles».[37] En una película casera hecha por su gran amiga la princesa María Bonaparte, vemos a la familia Freud tomando el té en la terraza. A continuación, tenemos a Freud mirando con dos de sus nietos, Lucian y Stephen, los peces de un estanque con nenúfares. Se dice que el jardín ayudó a reanimarlo, y lo cierto es que la cámara captó el paso ágil con el que cruzaba al otro lado del estanque después de haber visto algo en el agua.

En su condición de refugiado en el extranjero, las plantas y árboles familiares de la casa de Elsworthy Road infundieron confianza a Freud. «Es como si viviéramos en Grinzing», escribió.[38] También había una planta en una maceta que asociaba a su hogar en Viena. Me enteré de su existencia cuando un amigo me dio un esqueje de esta. Es una *zimmerlinde* o *Sparrmannia africana*, más conocida como tila de salón, y se cree que los Freud trajeron consigo un esqueje de una planta más grande que crecía en el invernadero del piso de la Berggasse. Con sus grandes hojas de color verde claro y

sus hermosas flores blancas, la tila de salón es una planta vigorosa, y a juzgar por el ritmo de crecimiento de nuestro esqueje, al llegar a la primavera siguiente, la planta de Freud ya debía de medir más de un metro de altura.

La familia Freud se mudó a su nuevo hogar en Maresfield Gardens, en el barrio de Hampstead, en septiembre de 1938. Ernest Jones observó «lo mucho que disfrutaba del precioso jardín» de la casa. Comparado con los jardines vieneses que tanto gustaban a Freud, este era relativamente pequeño, pero era el primero que la familia tenía en propiedad. Freud quería verlo durante las cuatro estaciones, algo que nunca había podido hacer en las casas y chalés que había alquilado. Compartía su amor por la naturaleza con su hija Anna Freud, ya convertida en una figura pionera del psicoanálisis infantil, que era quien cuidaba de las plantas.

El hijo de Freud, Ernst, arquitecto de profesión, instaló unas grandes balconeras en la parte de atrás de la casa que se abrían al jardín desde el despacho de su padre, de modo que el escritorio de Freud estuviera bañado por la luz del sol y tuviera una encantadora vista. El resguardado jardín resultó perfecto para volver a instalar en él la cama-columpio de Grinzing que la familia se había traído a Londres. En una película casera de octubre de ese año vemos a Freud arropado y cubierto con mantas para mantenerlo caliente.[39] Sachs recuerda que los viejos árboles de los jardines vecinos «lo saludaban a uno por encima de los muros» y daban al lugar una sensación de intimidad.[40] Muchas de las plantas, como las clemátides, rosas y hortensias, que estaban allí en la época de Freud, siguen creciendo en la actualidad en el jardín de la casa museo Freud.

Al cabo de unos meses de su llegada a Inglaterra, la administración nazi decidió devolverle su valiosa colección de antigüedades. Después de que se la entregaran, Freud escribió a su amiga y colega Jeanne Lampl-de Groot: «Todos los egipcios, chinos y griegos han llegado, han resistido el viaje con muy pocos daños, y hacen más efecto aquí que en la Berggasse». Suscitó el entusiasmo entre todos los que vivían en la casa y un gran alivio en Freud, aunque en su caso la sensación se viera atenuada por una constatación: «Solo hay una pega —escribió—: una colección a la que no se añaden obras nuevas en realidad está muerta».[41]

Sus antigüedades serían una parte importante de su legado, pero esa fase de su vida ya había concluido; ya no podía aumentar la colección porque carecía de dinero y de energías para realizar nuevas adquisiciones. Además, los objetos tienen una cualidad estática y no suelen atraer tanto a las personas cuando se acerca la hora de su muerte. Tenemos que insuflarles vida dotándolas de significado, mientras que la belleza del mundo natural nos insufla vida a nosotros. A diferencia de la colección de antigüedades de Freud, su jardín continuó creciendo y era algo para lo que él y Anna sí podían hacer planes de futuro.

En sus investigaciones sobre la psicología de la muerte, el psiquiatra Robert Lifton señaló la importancia de encontrar modos de simbolizar la inmortalidad. Al hacerlo, se basaba en la idea de Freud de que el inconsciente no tiene forma de representar la propia muerte. Lifton argumenta que necesitamos negar la muerte, al menos en parte, y que paradójicamente esto nos ayuda a aceptar su realidad. La perspectiva de la aniquilación es aterradora, la mente no puede

asimilarla y necesitamos encontrar modos de hacer que la muerte sea menos absoluta. Podemos lograrlo por medio de varias formas de lo que Lifton llamó «supervivencia simbólica»,[42] que según él incluye nuestros genes, que seguirán viviendo en la próxima generación, así como las creencias sobre la vida después de la muerte, nuestra creatividad y la continuidad de la naturaleza.

Nuestra profunda necesidad existencial de supervivencia simbólica es una de las razones por las que, cuando las personas se enfrentan a la muerte, su relación con la naturaleza a menudo adquiere un nuevo significado. Este aspecto de la naturaleza no solo supone un consuelo para los moribundos, sino también para los afligidos. Plantar un árbol en recuerdo de alguien que ha muerto es una poderosa fuente de supervivencia simbólica. Sabemos que el tiempo borrará nuestros recuerdos, pero el árbol traerá un nuevo crecimiento. Sus profundas raíces son una garantía contra el olvido.

El amor por las flores puede compartirse, y a lo largo de su vida Freud tuvo el gran placer de regalar flores a las mujeres que admiraba. Cuando Virginia Woolf le hizo una visita a Maresfield Gardens, no perdió la ocasión. Leonard Woolf documentó que fue «extraordinariamente cortés de una manera formal y anticuada [y] casi ceremoniosamente le regaló una flor a Virginia». La enfermedad progresiva y la decadencia física pueden ser de las cosas más brutales y crueles. De la fragilidad y la mala salud de Freud al llegar ese invierno queda constancia en la anotación del diario de Virginia Woolf correspondiente al 29 de enero de 1939, que habla de sus «movimientos espasmódicos, paralizados, inarticulados; aunque alerta». Puede que tuviera dificultades para hablar,

pero las flores poseen un lenguaje propio y la flor que Freud le dio era una de sus favoritas: un narciso.[43]

La llegada de la primavera de ese año fue muy importante para el moribundo Freud. Era demasiado pronto para instalar la cama-columpio, pero podía sentarse en la galería que Ernst había construido en la parte trasera de la casa. Abierta a los elementos por un lado, proporcionaba un espacio resguardado desde el que se podía disfrutar del jardín. Conocidos como espacios-umbral, construcciones como galerías, invernaderos, porches y balcones proporcionan una experiencia de estar en parte dentro y en parte fuera: lo mejor de ambos mundos.

Cada vez se acepta con más frecuencia el papel que estructuras como esta pueden desempeñar en el cuidado de los ancianos y los moribundos.[44] Cuando la vida está a punto de cruzar el umbral, un umbral físico es útil. Poder ver el viento que empuja las nubes por el cielo significa que la vida no se está apagando por completo. El jardín proporciona una constante sensación de movimiento y variedad, una fuente de fascinación que nos atrae. Cuando los pies no pueden viajar, los ojos todavía pueden vagar, y cuando los pájaros cantan, la mente a veces puede volar y posarse en los árboles junto a ellos.

A principios del verano, como la mayoría de la gente en las últimas etapas de la vida, Freud dormía mucho; siempre que podía, al aire libre. Su familia a veces se sentaba a su alrededor mientras estaba en su cama de día, pero nunca estaba solo, ya que su perra, Lun, de la que Freud era devoto, era su fiel compañera. Hanns Sachs escribe que se tumbaba «a veces adormilado, a veces acariciando su perra, que no se apartaba de su lado ni un momento».[45] A medida que avanzaba el

verano, la herida de la mandíbula de Freud se infectó sin remedio. Durante muchos años, comer le había sido difícil; ahora lo fue aún más, y eso le debilitó. Bajaron su cama de su habitación en el primer piso y convirtieron su despacho en un cuarto de enfermo para que pudiera acostarse y mirar hacia el jardín.

A principios de septiembre, la piel de los pómulos presentaba signos de gangrena y comenzó a emitir un espantoso hedor, algo que puso fin a su relación con Lun. Los instintos de la perra afloraron cuando esta reaccionó demostrando su miedo primario: llevaron a Lun al despacho de Freud, donde permaneció acurrucada en el rincón más alejado de este por mucho que la empujaran para que se acercara.[46] Al menos aún le quedaba el jardín al que acudir en busca de consuelo. Las balconeras permanecían abiertas tanto como era posible y colocaron la cama de Freud de manera que pudiese contemplar las flores que tanto le gustaban.[47] Las flores seguro que no nos rechazan.

En las últimas semanas de la vida de Freud, Anna, en calidad de enfermera principal, contó con la ayuda de la esposa de Ernst, Lucie. En una carta escrita después, Lucie anota que, a pesar del mucho dolor que Freud sufría, «reinaba un ambiente pacífico, alegre y casi hogareño en el cuarto del enfermo». En sus momentos de vigilia Freud se mostraba «indescriptiblemente amigable y cariñoso con todos nosotros y lo aguantaba todo con una conmovedora paciencia».[48]

Freud escribió en cierta ocasión que morir es un logro, que cuando nos enteramos de la muerte de alguien, podemos sentir una especie de admiración por la tarea realizada.[49] Al fin y al cabo, es un logro existencial separarse de los seres queridos

y desprenderse de la vida. Freud murió en la madrugada del 23 de septiembre de 1939, un año y una semana después de que su familia se instalara en la casa de Maresfield Gardens. Cuando Freud llegó allí por primera vez quiso ver el jardín a lo largo de las cuatro estaciones. Su deseo se cumplió. El jardín le acompañó durante su último año de vida.

En el refugio de un jardín, estamos rodeados por la madre Naturaleza en su forma más bella y beneficiosa. Estamos protegidos de todo lo que hay de caprichoso y hostil en el mundo, con el que nos reconciliamos en estos momentos de paz. Cuando se enfrenta a la necesidad de prepararse para la muerte, la psique necesita encontrar un lugar de descanso y Freud lo halló en el jardín.

Este lugar de descanso es algo más que los efectos balsámicos y tranquilizadores de la naturaleza; el jardín también desencadena recuerdos. Freud conservaba muchos lugares hermosos en el recuerdo: el jardín de Grinzing, «como de cuento de hadas», por el que le encantaba pasear; el de la Torre del Gallo, «el jardín del Edén», que lo cautivó cuando estaba cansado y le dolían los pies. Luego estaban sus viajes a las montañas en busca de orquídeas y fresas silvestres, y las arboledas sombreadas en los bosques en los que se sentía tan a gusto, y sus paseos de infancia en los prados de flores silvestres cerca de donde nació, y —por último— los brazos de su joven madre, que le había enseñado por primera vez lo que era la muerte.

Los brazos de nuestra madre son, en el fondo, el primer lugar que conocemos. Freud se dio cuenta muy pronto de su importancia, cuando escribió sobre cómo la «madre Tierra» nos recibe en su seno: «El hombre viejo en vano se afana por

el amor de la mujer, como lo recibiera primero de la madre; solo la tercera de las tres mujeres del destino, la callada diosa de la muerte, lo acogerá en sus brazos».[50]

La idea de la muerte como un retorno se expresa con toda su fuerza en el último libro de poesía de Helen Dunmore, *Inside the Wave*.[51] En él, repasa su viaje hacia la muerte y su necesidad de encontrar un lugar de descanso. El último poema, escrito solo diez días antes de morir, se titula «Hold Out Your Arms». Comienza pidiendo la «caricia materna» de la muerte, y se centra en los lirios de su jardín: «El lirio barbudo cuyos rizomas se asan / junto a la pared», cuyo «aroma desborda encanto». Se pregunta cómo se la llevará la muerte y luego se da cuenta de que

No hace falta preguntar
La madre siempre levanta en brazos a su hijo
como el rizoma
levanta la flor.

Y acto seguido lleva aún más lejos la personificación:

Mientras me apartas el pelo
—con lo bien que me iría un peine
pero da igual—
murmuras
«Ya casi hemos llegado».

La muerte no tiene rostro y todo lo que no tiene rostro es aterrador, igual que la perspectiva de caer en el vacío. Nos sentimos más seguros cuando podemos alcanzar algo familiar, como si, al agarrar una mano, pudiéramos soltar otra. Dunmore confía en el iris y su rizoma y le da la sensación de que se está desarrollando un proceso natural.

Las diferentes formas en que simbolizamos la muerte determinan que sea o no aterradora y que el final de la vida resulte natural o no. Desde las primeras culturas, las plantas y las flores han influido en la idea que la gente tiene de la vida y la muerte; estructuran nuestro pensamiento de una manera que ayuda a alejar el miedo y la desesperación. Podemos estar seguros del regreso anual de la primavera, y al no morir cuando morimos, tenemos una sensación de bondad perdurable. Este es el consuelo perenne del jardín.

11
La hora de la jardinería

> La jardinería ofrece una perspectiva orgánica sobre el paso del tiempo.
>
> WILLIAM COWPER (1731-1800)

Cuando la vida va a la deriva, el tiempo que dedicas al jardín puede hacer que te pongas en marcha de nuevo. Una primavera de hace unos años, cuando me recuperaba de una enfermedad y de un intenso estrés laboral, yo misma lo experimenté.

Durante los trece años anteriores trabajé como psiquiatra especialista en un departamento de psicoterapia del Servicio Nacional de Salud. Dada la gravedad y la complejidad de los pacientes que atendíamos, estaba acostumbrada a asumir un alto nivel de responsabilidad y cierta dosis de estrés. Sin embargo, el servicio para el que trabajaba se vio de pronto obligado a realizar grandes recortes, de hasta un 20 por ciento, durante los cuatro años siguientes. La salud mental siempre había estado mal financiada y parecía un gravísimo error que la recortasen aún más.

A continuación, vino una etapa de reestructuración organizativa que llevó al cierre de los equipos de especialistas, incluido el que yo dirigía. Varios de mis colegas fueron despedidos y en los meses siguientes otros decidieron irse. La pérdida del equipo de psicoterapia, combinada con un aumento de mi carga de trabajo, me dejó impotente y aislada; sin embargo, decidí seguir adelante. Al año siguiente, me detuvo un repentino ataque de artritis inflamatoria. Siempre me había volcado en el trabajo, pero estuve de baja e inmovilizada

durante el tiempo suficiente para darme cuenta de que no podía seguir ignorando sus efectos en mi salud, algo que se hizo aún más visible después de que lo abandonara el verano siguiente, porque, en cuanto lo hice, enfermé de herpes.

A medida que avanzaba el otoño esperaba recuperar fuerzas, pero eso no ocurría. El letargo se prolongó hasta el invierno, y seguí hibernando hasta marzo. Normalmente, cuando llega la primavera, no puedo esperar a salir al invernadero, pero ese año fue distinto. Aunque hacía tiempo que había pedido una selección de semillas, todas ellas seguían en sus paquetes.

Un fin de semana por la mañana, Tom propuso que arregláramos el invernadero juntos. Desde luego, necesitaba una limpieza. Nos pusimos a trabajar, limpiándolo de hojas muertas, macetas viejas rotas y demás desechos del año anterior. Luego reordenamos las plantas y llenamos las macetas de abono fresco. Justo cuando estábamos terminando, me puse a rebuscar en mi caja de paquetes de semillas y, por primera vez, empecé a planear qué sembraría.

Al día siguiente, justo después del desayuno, salí, con la intención de entrar en el invernadero y empezar con unas cuantas bandejas de semillas. No llevaba mucho allí cuando me vi atrapada por la urgente necesidad de enterrar cosas. Dejé a un lado mi cansancio como si nada más importara. Al acabar el día, había sembrado lechuga, rúcula, zanahoria, espinaca, remolacha, col rizada, cilantro, perejil, albahaca y otras plantas, en bandejas de semillero o en los surcos del huerto. También sembré flores —caléndulas, espuelas de caballero, guisantes de olor y cosmos—, ya no en mi mente, sino en la tierra, que pronto crecerían. Durante los meses anteriores había estado paralizada, como una pobre surfista que ve pasar

las olas. Sin embargo, ese día me subí a la ola o, mejor dicho, la hora: la hora de la jardinería, que te arrastra al ritmo de las estaciones gracias a su energía que hace rebrotar la vida.

Las semillas están cargadas de futuro. Te permiten disfrutar del placer de hacer planes y te brindan nuevas posibilidades. Te dan un punto de apoyo en el futuro; un futuro que es fácil de imaginar. Tienes la certeza de que, pase lo que pase, al menos las lechugas y las caléndulas crecerán. Quizá haya que afrontar plagas y mal tiempo, pero puedes apostar sobre seguro, de modo que, si algunas plantas fallan, otras seguro que crecerán.

Invertimos continuamente el tiempo en un futuro desconocido, de múltiples formas distintas, pero cuando las circunstancias van contra nosotros y tenemos la sensación de que la vida se nos escapa de las manos, es difícil atreverse a soñar. El jardín es un lugar seguro para empezar y, además, te aporta estructura y disciplina, ya que las posibilidades que ofrece no son ilimitadas: no se puede alterar el ritmo de las estaciones, ni la fuerza de crecimiento de las plantas. No puedes ralentizarlas o acelerarlas. Tienes que seguir el compás que marca el jardín y debes trabajar en ese marco.

El ritmo resulta más estimulante en primavera y a principios de verano. Sin embargo, por mucho que me motive, a veces las tareas me resultan pesadas y solo con mirar el jardín ya me siento cansada. Quisiera decir: «¿No puedes ir un poco más despacio? ¿No podría tener una semana de más este mes?». Y entonces me doy cuenta de que soy yo quien necesita ir más despacio.

Hablamos del sentido del tiempo, pero no existe un centro

nervioso que lo perciba, ningún órgano sensorial que detecte su paso.[1] El neurólogo David Eagleman, que investiga la percepción del tiempo, la considera una «propiedad distribuida del cerebro». Es, dice, «metasensorial; se superpone a las demás».[2] En efecto, experimentamos el paso del tiempo mediante un complejo tejido de emociones, sensaciones y recuerdos. Esto significa que está estrechamente ligado a nuestro sentido del yo, y de hecho algunas personas consideran la percepción del tiempo como un producto del yo. Desde luego, nuestras sensaciones alteran de forma radical el paso del tiempo.

Podemos vivir en el presente, aferrarnos al pasado y proyectarnos en el futuro. El tiempo es una construcción y nuestra experiencia de la vida está muy influida por la forma en que pensamos sobre el tiempo y los hábitos que formamos a su alrededor. El tiempo puede entenderse como una serie de ciclos recurrentes o podemos pensar en él, como solemos hacer hoy, en su forma más moderna y lineal.

En su primera concepción, el tiempo era cíclico, algo que resulta lógico para la gente que vive pegada a la tierra. La circularidad del tiempo no solo remitía a la recurrencia de las estaciones, sino que los primeros relatos mitológicos también poseían una forma circular. En los mitos, leyendas y cuentos populares, encontramos la figura de un héroe que emprende una búsqueda y que luego regresa para contar sus aventuras. Los caballeros artúricos son un ejemplo clásico. El bucle narrativo lleva al héroe de vuelta al lugar de donde partió y solo al volver a casa concluye la historia. Esta estructura narrativa circular está enraizada en nuestra psique primigenia, ya que se remonta al modo de vida de los cazadores-

recolectores y a los relatos de sus salidas que se contaban de noche junto a la fogata.

La mente no tiene una perspectiva lineal del tiempo porque el cerebro es un órgano de predicción. Volvemos constantemente al pasado para interpretar el presente y prever el futuro. Si pasamos una época de actividad frenética o nos desborda el ritmo de los acontecimientos, necesitamos recuperar la calma, porque solo entonces podemos reflexionar y asimilar las cosas que nos han sucedido. El estado parasimpático de reposo y digestión se refiere tanto a la digestión física como a la psicológica, ya que no solo debemos asimilar los alimentos a su paso por el intestino, sino también las sensaciones. Este proceso es la forma en que construimos nuestro propio relato. Si carecemos del tiempo y el espacio mental necesarios para construirlo, tenemos la sensación de que nuestras experiencias no son más que una sucesión de hechos sueltos. La vida comienza a perder su sentido.

El jardín es un lugar que nos devuelve a los ritmos biológicos básicos de la vida. El ritmo de la vida es el ritmo de las plantas; nos vemos obligados a ir más despacio y la sensación de seguridad y familiaridad nos ayuda a adoptar un estado de ánimo más reflexivo. El jardín también nos proporciona un relato cíclico. Las estaciones son recurrentes, lo que nos da una sensación de retorno; hay cosas que cambian, pero otras permanecen iguales. La estructura circular de las estaciones ofrece consuelo. Es más amable con la psique porque nos da a entender que existen las segundas oportunidades. Si algo falla este año, sabes que puedes intentarlo de nuevo en la misma época del año que viene.

El tiempo lineal es más intransigente y su naturaleza finita

es más difícil de vivir; es una flecha de trayectoria fija que no reconoce la necesidad que tienen nuestro cuerpo y también la tierra de descansar y de recuperarse. Cuando lo único que importa es aprovechar el tiempo al máximo, nos obsesionamos por no desperdiciarlo y tenemos la sensación de que nos falta. Al final, tratamos de vivir al ritmo de un reloj al que siempre intentamos adelantarnos.

Vivir la vida como una serie de estados de euforia y subidones de adrenalina puede resultar fácilmente adictivo, y la paradoja es que el consiguiente agotamiento hace más difícil romper la pauta. Puede convertirse en una forma de rehuir los problemas en vez de resolverlos, porque es más sencillo mantener el ritmo que reducir la velocidad para hacer balance.

En esta época actual de comida basura, citas rápidas, pedidos con un solo clic y entregas en el mismo día, cuanto más rápido se satisfagan todas las necesidades, mejor. El interminable flujo de mensajes, notificaciones, correos electrónicos y tuits nos obliga a absorber tanta información nueva que es difícil valorar qué puede ser relevante. Falta tiempo para digerir la experiencia, comprenderla o incluso recordarla, ya que nuestros recuerdos individuales y colectivos se externalizan cada vez más a la nube.

Nuestro sentido del paso del tiempo está estrechamente relacionado con la cantidad de memoria que se almacena en el cerebro. El tiempo que pasamos en nuevos lugares o en situaciones que requieren que nos fijemos en muchos detalles siempre parece durar más, porque almacenamos más recuerdos. Por el contrario, el tiempo en internet pasa volando, ya que no exige el mismo tipo de atención y no almacenamos recuerdos.

Nuestra línea de tiempo autobiográfica está compuesta de recuerdos, pero nuestro sentido del tiempo transcurrido es a menudo confuso. Esto se debe a que la memoria tiene una relación mucho más fuerte con el lugar que con la cronología del reloj. Por eso con frecuencia no estamos seguros de cuánto tiempo hace que sucedió algo, pero invariablemente sabemos dónde ocurrió. Nuestros remotos antepasados vivían en la naturaleza y necesitaban cartografiar el terreno y recordar el paradero de los recursos, por lo que existen razones evolutivas por las que la localización de los hechos podría funcionar como una especie de fichas de biblioteca del sistema de memoria. Por eso, a lo largo de nuestra vida, los lugares se entrelazan íntimamente con nuestro relato autobiográfico y nuestro sentido del yo.

La relación tanto con el tiempo como con el lugar se ha visto alterada. Si queremos, podemos hacer casi cualquier cosa a cualquier hora y acceder a lo que sea desde cualquier lugar. El mundo digital hace difícil habitar plenamente el lugar en el que nos encontramos: nos mantiene medio distraídos, como si una parte de nosotros estuviera en otro sitio. Además, la distinción entre el tiempo de trabajo y el de descanso, entre el día y la noche, se ha difuminado. Es durante el sueño cuando las microglías del cerebro realizan sus actividades de poda y escarda, pero muchas personas andan escasas de esta indispensable forma de descanso y recuperación.

El aumento de la precariedad y de la sobrecarga de trabajo debido a la cultura de la competitividad han llevado a un espectacular aumento del estrés laboral en los últimos veinte años. Las ciudades están llenas de oficinas en las que la gente prolonga la jornada laboral hasta bien entrada la noche, y hay

muchas entidades en las que se considera un motivo de orgullo no tomarse todas las vacaciones. A muchos profesores, médicos y enfermeras les cuesta cumplir con unos objetivos cada vez más exigentes en servicios que no cuentan con los recursos necesarios. En todas las profesiones, el peligro de agotamiento se ha convertido en algo habitual. Desde hace poco, el estrés ha pasado a ser el motivo de baja laboral más frecuente.

El agotamiento se produce cuando no se dispone de tiempo suficiente para recuperarse y se pierde la capacidad de regular el estrés. Aumenta el riesgo de depresión y está relacionado con tasas más altas de una serie de trastornos físicos, incluidas las enfermedades cardiacas y la diabetes. En 1974, el psicólogo Herbert Freudenberger dio al colapso físico o mental causado por el exceso de trabajo o el estrés el nombre de *burnout* o síndrome de estar quemado, como sinónimo de agotamiento.[3] Uno de los centros más importantes para el tratamiento del agotamiento laboral y los trastornos del estrés mediante la horticultura se encuentra en Suecia. Desde hace más de quince años, el profesor Patrik Grahn y sus colegas de la Universidad de Ciencias Agrícolas de Alnarp, han desarrollado un programa intensivo de doce semanas de terapia hortícola. Han publicado numerosos estudios que demuestran los beneficios de lo que se ha dado en llamar «el modelo de Alnarp».[4]

El enfoque es multidisciplinar. Grahn, que tiene estudios de paisajismo, diseñó el jardín y los huertos, y un equipo, formado por un terapeuta ocupacional, un fisioterapeuta, un psicoterapeuta psicodinámico y un horticultor, imparte el programa. La mayoría de sus pacientes son mujeres de

profesiones como la enseñanza, la enfermería, la medicina y el derecho que están de baja de larga duración y no han respondido a otros tratamientos. Por lo general, se trata de personas concienzudas y de alto rendimiento cuya salud se ha desmoronado debido a una combinación de sobrecarga de trabajo y de compromisos familiares. Sufren de ansiedad y su falta de energía mental y física hace que les resulte difícil concentrarse o tomar decisiones. Debido a que su autoestima se basa en gran parte en el desempeño profesional, se sienten profundamente culpables y avergonzadas por no estar trabajando.

El jardín terapéutico de Alnarp está rodeado por una valla roja que limita con el campus universitario. El programa se lleva a cabo en un edificio tradicional de madera situado en el centro de dos hectáreas de terreno. El aula principal es sencilla y acogedora y da a una terraza de madera con vistas a los huertos, más allá de los cuales se divisa una atractiva panorámica sobre un prado y un bosque. En la terraza, no se tiene la sensación de que el complejo forme parte de una universidad o de que tenga cerca un campus muy activo; solo el ruido lejano del tráfico en la autopista rompe la sensación de total aislamiento.

El jardín comprende una parte silvestre y otra cultivada, porque las personas tienen necesidades diferentes en las distintas etapas de su tratamiento. En la parte cultivada, hay dos invernaderos y una zona de huerto con eras y jardineras para frutas, verduras y plantas aromáticas; en cambio, las partes más salvajes del jardín ofrecen una experiencia de la naturaleza sin la obligación de hacer nada. También hay una

serie de «jardines para estar» cerrados donde la gente puede recogerse.

Las participantes, la mayoría de las cuales apenas saben nada de la jardinería o de la horticultura, asisten cuatro mañanas a la semana durante doce semanas. Después de unos días de adaptación, el terapeuta les dice que elijan un lugar de descanso donde pasar tiempo a solas. Algunas llevan colchones a la parte silvestre del jardín, otras utilizan las hamacas, los sillones-columpio o uno de los bancos de los jardines para estar. A lo largo de su enfermedad se han desconectado de su cuerpo y del mundo. Necesitan encontrar el modo de restablecer el contacto al nivel más básico mediante sus sensaciones y emociones.

En uno de los jardines de estar hay un rinconcito con unos árboles, entre los que cuelga una hamaca. En mayo, esta parte del jardín tenía un aspecto fresco y verde por los tulipanes blancos en flor. Habían puesto la hamaca esa semana. Cada año, crece delante una mata de hierba plateada del Japón, lo que crea un recinto privado para el descanso en el que se respira el olor a canela del cercano árbol katsura. En este rincón arbolado también se encuentra un estanque en torno al cual hay piedras cubiertas de musgo y una gran roca en un extremo.

La presencia de árboles, piedras y agua es importante en la propia filosofía del diseño del jardín, basada en parte en el trabajo del psiquiatra y psicoanalista estadounidense Harold Searles, a quien ya en sus escritos de la década de 1960 le preocupaba hasta qué punto la tecnología interfería con la capacidad de las personas para relacionarse con la naturaleza: «En las últimas décadas, hemos pasado de vivir en otro

mundo, en el que predominaban o estaban cerca las obras vivas de la naturaleza, a vivir en un entorno dominado por una tecnología que es maravillosamente poderosa, pero muerta». [5] Searles creía que nuestra capacidad de encontrar un sentido profundo a las cosas por medio de la naturaleza solo suele manifestarse cuando estamos en crisis. Para alguien que ha desconectado de la vida, una relación con una forma de vida mucho más simple ofrece un sentido crucial de reconexión. Searles identificó una jerarquía de complejidad, según la cual las relaciones con las personas serían las más complejas, seguidas de los animales, luego de las plantas y, por último, de las piedras.

Johan Ottosson, que trabaja con Grahn, pudo comprobarlo en persona hace casi veinte años cuando se cayó de su bicicleta y sufrió una gravísima lesión en la cabeza que le dejó una discapacidad permanente. Más tarde escribió sobre su experiencia en «The Importance of Nature in Coping with a Crisis», un artículo que ha servido de base para la labor de Alnarp.[6]

Ottosson describe cómo su trauma lo sumió en un estado de profunda desconexión psicológica. Cuando empezó a recuperarse de sus heridas, se puso a caminar por el parque que rodeaba el hospital donde recibía tratamiento. Allí se encontró con una gran «piedra intacta» que, en cierto modo, parecía «hablarle» y que, con su «manto de líquenes y musgo» le dio su primera experiencia de «calma y armonía» desde el accidente.[7] Al volver repetidamente a la piedra, estableció una relación con ella que le permitió abrirse otra vez de forma gradual al mundo. Toda su vida había cambiado en una milésima de segundo. En este contexto, la atemporalidad de la

piedra le tranquilizaba: «La piedra había estado allí mucho antes de que pasara el primer ser humano. Innumerables generaciones, cada una con sus propias vidas y destinos, habían pasado junto a ella». Su contacto con la piedra fue profundamente estabilizador.

El personal de Alnarp observa regularmente la necesidad de volver a relaciones más simples con los árboles, el agua o las piedras. Las participantes en sus programas son libres de elegir con qué quieren comunicarse y a veces alguna sube a sentarse en la parte superior plana de la gran roca del estanque. Encontrar así una forma segura de empezar a relacionarse con el mundo les ayuda a salir de su estado de encierro. Al cabo de una semana o dos, empiezan a sentir curiosidad de nuevo y comienzan a explorar el resto del jardín. A medida que lo hacen, tienen numerosas oportunidades de encontrar plantas comestibles: las fresas silvestres, en particular, son muy populares.

Después de unas seis semanas, mejora la calidad del sueño de la mayoría de las participantes, así como su energía física y mental. Sus puntuaciones en las escalas de calificación de los sentimientos de empoderamiento y coherencia emocional también presentan una clara mejoría. Son capaces de enfrascarse en el cuidado del jardín o del huerto durante un largo rato, lo que ayuda a aliviar la tensión muscular que muchas de ellas sufren. Parte de su estado de desconexión se debe a que hace tiempo que dejaron de escuchar las señales de alerta de su cuerpo. Ahora las animan a hacer caso de dichas advertencias y descansar cuando se sienten cansadas.

Muchas tareas de jardinería son repetitivas, lo que permite a las participantes encontrar el sentido del ritmo. Cuando esto

sucede, la mente, el cuerpo y el entorno se sincronizan y funcionan en armonía. Entrar en lo que se conoce como un «estado de flujo» es profundamente reparador en varios aspectos. Fortalece el funcionamiento del sistema parasimpático y potencia la salud cerebral gracias al aumento de los niveles de toda una gama de neurotransmisores antidepresivos como las endorfinas, la serotonina y la dopamina, así como de los niveles del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF). El efecto combinado es de agradable y tranquila concentración.

Los estados de flujo fueron descritos por primera vez por el psicólogo Mihály Csíkszentmihályi en la década de 1980, cuando realizaba investigaciones sobre las características del trabajo emocionalmente satisfactorio. Identificó el modo en que los atletas, los artistas, los músicos, los jardineros y los artesanos, por mencionar algunos ejemplos, llevan a cabo actividades en las que pueden estar concentrados al máximo y, al mismo tiempo, identificarse plenamente con lo que hacen. El resultado, como describe Csíkszentmihályi, es que «el ego desaparece. El tiempo vuela. Cada acción, movimiento y pensamiento es la consecuencia inevitable del anterior».[8] El flujo no se da en todas las actividades rítmicas, porque, si no son lo bastante absorbentes, el pensamiento puede divagar. Csíkszentmihályi determinó que es más probable que los estados de flujo ocurran cuando las habilidades están a la altura de los desafíos, de modo que la tarea no es ni demasiado fácil ni demasiado difícil.

La tecnología se infiltra en nuestra vida y nos marca el ritmo. Puede ser difícil encontrar el propio ritmo cuando hay que esperar a que una máquina responda o cuando la red va

despacio. Sin embargo, cuando trabajas con las manos o aplicas el cuerpo a una tarea, no hay intermediarios, estableces una relación directa con el mundo material y puedes ser tú quien marque el ritmo. La gente suele describir una agradable sensación de «dejarse ir» cuando se sumerge por completo en una actividad. Esta sensación de libertad se produce porque el flujo va acompañado de una disminución de la actividad en la corteza prefrontal, un fenómeno conocido como «hipofrontalidad transitoria». Esto significa que, mientras dura, no estamos tan centrados en nosotros mismos. Aunque todos necesitamos momentos en que nos sintamos libres de toda autocrítica y juicio, para alguien que sufre de depresión y ansiedad dichos momentos suponen un alivio particular, porque en estos casos los circuitos de autocontrol que unen la corteza frontal con la amígdala están hiperactivos.

A medida que las participantes en las actividades del jardín de Alnarp van entrando en contacto con su cuerpo y sus sentimientos, empiezan a conectar con emociones profundas y directas relacionadas con aspectos de su pasado que antes no habían podido reconocer. Algunas son capaces de expresar esos sentimientos en las sesiones de grupo o en sesiones individuales con su terapeuta, mientras que otras se retiran a zonas apartadas del jardín, donde, sin nadie que las observe ni escuche, pueden dar rienda suelta a sus sentimientos.

Después de esta etapa de catarsis emocional comienza una nueva fase en la que el significado simbólico que puede derivarse de la jardinería se vuelve más importante.[9] Esto lleva la terapia hortícola a otro nivel. La forma en que surge es diferente para cada persona y depende de la historia de vida del individuo y de sus problemas particulares. Cuidar una

planta de semillero puede ayudar a alguien a darse cuenta de lo poco que ha cuidado de sí mismo. Arrancar las malas hierbas puede potenciar el proceso interno de desprenderse de los sentimientos tóxicos y trabajar con un montón de abono puede reforzar la convicción de que de lo malo puede salir lo bueno. Los terapeutas entienden que gran parte de estos procesos son inconscientes e intentan ayudar a que la gente verbalice sus experiencias.

En las últimas semanas del programa de Alnarp, el tiempo se dedica a las actividades de grupo. Se hace hincapié en la sociabilidad y las participantes suelen estar preparadas para enfrentarse a ello. Un estudio de seguimiento mostró que, al cabo de un año, más del 60 por ciento de las participantes habían reanudado algún tipo de trabajo o formación y sus visitas al médico de cabecera habían disminuido, en promedio, de treinta a cinco al año.[10] En vista de que ayuda a las personas con bajas de larga duración a volver a trabajar, el modelo de Alnarp se considera una intervención rentable y, por tanto, cuenta con el apoyo del Ayuntamiento.

Anna Maria Pálsdóttir, una de las principales investigadoras del jardín de Alnarp, ha elaborado un estudio («The journey of recovery») a partir de entrevistas en profundidad con las participantes, realizadas durante el tratamiento y tres meses después de este.[11] Estas revelaron que la aceptación «incondicional» de la naturaleza era terapéuticamente importante para ellas. La sensación de seguridad les permitía experimentar y descargar su angustia emocional. Cuando el temor al rechazo y los sentimientos de culpa y vergüenza son fuertes, puede ser difícil mostrarse así de vulnerable en las interacciones humanas. Encontrar un receptáculo seguro para

los sentimientos en la naturaleza puede ser el comienzo de un proceso que acabe ayudando a las personas a cambiar a una terapia verbal más profunda.

Al pasar el tiempo cerca de la naturaleza, las participantes aprenden, como dice Pálsdóttir, «que hay un tiempo para cada cosa». Llegan a comprender que, cuando la vida se encuentra sometida a un exceso de presión, empieza a perder sentido, y que una pausa no es una pérdida de tiempo, si supone una conexión más profunda con la vida. Una mujer comentó que la mera observación de «un minimundo que se mueve a su propio ritmo» le produjo una sensación de «felicidad como no la encuentras en el hospital». Las plántulas, los árboles y las piedras tienen ciclos de vida mucho más cortos y largos que el nuestro. La diversidad de tiempos que se puede vivir en un jardín es una parte importante del efecto terapéutico.

Donald Winnicott escribió una vez sobre cómo una crisis nerviosa puede suponer un gran progreso.[12] La razón por la que se produce esta es que las estrategias de afrontamiento y las defensas psicológicas que le habían servido a alguien hasta el momento han dejado de funcionar y empiezan a causar problemas. Es necesario adoptar una nueva actitud ante la vida y, en este sentido, cuidar las plantas puede enseñarnos a vivir.

Cuidar un jardín puede ayudar a alguien a descubrir la autocompasión. De esta manera, la sensación de fracaso y el sentimiento de dura autocrítica que acompañan a la depresión pueden comenzar a mitigarse. Pálsdóttir descubrió que todas las participantes, a los tres meses de completar el programa, habían cambiado de estilo de vida. Habían llegado a comprender el funcionamiento de sus ritmos de descanso y revitalización y estaban encontrando el modo de pasar tiempo

en la naturaleza cada semana. Algunas hacían largas caminatas, otras habían empezado a trabajar en el jardín de su casa y algunas se habían hecho con un huerto.

La jardinería puede entenderse como una forma de medicina espaciotemporal. Trabajar al aire libre ayuda a expandir nuestro sentido del espacio mental y los ciclos de crecimiento de las plantas pueden alterar la relación que tenemos con el tiempo. Hay un «viejo estribillo» imaginado y citado por Susan Sontag: «El tiempo existe para que no todo ocurra al mismo tiempo… y el espacio para que no todo te ocurra a ti».[13] Cuando estamos enfermos, lo cierto es justo lo contrario de ambas cosas. La depresión, el trauma y la ansiedad encogen nuestros horizontes temporales y contraen nuestro espacio mental. Las sensaciones de desesperanza y de miedo acortan el futuro. El pasado y el presente se fusionan más o menos debido a la persistencia de los antiguos resquemores y la tendencia de la mente a ensimismarse se traduce en que nos parece como si «todo» nos pasara a nosotros.

La vivencia de un tiempo lento desempeña un papel importante para contrarrestar estos fenómenos. El tiempo lento no significa que haya que hacer las cosas más lentamente. Las personas que sufren de agotamiento y depresión se han ralentizado considerablemente y no se han recuperado. El tiempo lento es entablar una relación viva con el presente. Carl Jung cultivó esta experiencia en persona en el tiempo que pasaba en su torre situada en Bollingen, a la orilla de un lago, donde, al carecer de electricidad, sintonizaba con los ritmos naturales de la vida. Escribía por la mañana y luego, después de una siesta, trabajaba al aire libre, cuidando su era de patatas, su campo de maíz y cortando leña.[14] Durante la

guerra cultivó más tierra. Además de maíz y patatas, cultivaba judías, trigo y amapolas para obtener aceite. Estas actividades siempre le hicieron disfrutar y descansar. «Porque es el cuerpo, el sentimiento, los instintos, lo que nos conecta con la tierra», escribió. Gracias a su apego a la naturaleza, experimentó la inmensa interconexión de la vida: «A veces me siento como si me extendiera por el paisaje y me metiera en el interior de las cosas, y viviera en cada árbol, en el chapoteo de las olas, en las nubes y los animales que van y vienen, en la sucesión de las estaciones». Para Jung, tales experiencias eran una forma de acceder al «hombre de dos millones de años de edad que está en todos nosotros».[15]

El gurú del ejercicio ecológico Jules Pretty, profesor de Medio Ambiente y Sociedad de la Universidad de Essex, piensa que las experiencias inmersivas como la de Jung son la clave de los efectos beneficiosos de la naturaleza en nuestra salud mental. Mirar y escuchar lentamente nos nutre y revitaliza. Los estilos de vida modernos, en cambio, nos escatiman las oportunidades de llevar a cabo este tipo de inmersión, aunque mucha gente pretenda conseguirla en su tiempo libre por medio de actividades como el senderismo, la pesca, la ornitología y la jardinería.

El equipo de Pretty ha llevado a cabo una investigación que demuestra que pasar tiempo en la naturaleza no solo consigue que vayamos recuperándonos del estrés, sino que ayuda a las personas a manejar el estrés posterior; en otras palabras, aumenta la resiliencia.[16] Otro de sus estudios, en este caso sobre los hortelanos, concluyó que tenían niveles más altos de bienestar que personas de características parecidas, pero que no cultivaban un huerto. El cuidado del huerto hacía que se

redujeran los niveles de tensión, ira y confusión.[17] Una sola sesión semanal de treinta minutos era suficiente para lograr mejoras significativas en el estado de ánimo y la autoestima.

Trabajar un huerto implica echar raíces. Es un compromiso a largo plazo que supone una considerable dedicación emocional y física. En Inglaterra, los huertos aún se miden conforme al antiguo sistema de postes (*poles*) anglosajón, y un huerto suele medir unos cinco postes, o sea, alrededor de ciento veinticinco metros cuadrados. Muchos usuarios de huertos públicos dedican de seis a ocho horas a la semana a la horticultura en verano y unas dos horas en invierno. Las cifras indican que, una vez superados los dos primeros años, suelen continuar con el huerto.

En las afueras de un pueblo cerca de donde vivo hay unos huertos públicos escondidos en un campo próximo a una línea de ferrocarril. El mosaico de verde y marrón es la típica mezcla de conformismo e individualismo. La colección de pequeños cobertizos, contenedores de abono, cajas de frutas y cañas para las judías produce una apacible sensación de actividad. En verano, las parcelas están repletas de vegetales, pero algunos de los hortelanos también cultivan plantas por su colorido: nubes de guisantes de olor rosados y púrpuras y enhiestos girasoles de color amarillo brillante.

Dorothy es una de las arrendatarias de estos huertos públicos. Tiene treinta y pocos años, silueta esbelta, parece un duende, con el pelo largo y rubio. Según me dijo, se ve a sí misma como parte de una generación que está volviendo, por citar sus palabras, «a la baja tecnología». Se refiere a una conciencia social cada vez más extendida: «La gente empieza a darse cuenta de que no es feliz cuando se lo dan todo

hecho». Es público y notorio que las listas de espera para los huertos son larguísimas y Dorothy estuvo esperando durante años a que saliera su nombre. Cuando por fin lo consiguió, estaba embarazada de su primer hijo, un niño llamado Robin. El huerto era su proyecto, no el de su marido, y ninguno de los dos tenía claro que no fuera demasiado para ella en esas circunstancias, pero después de esperar tanto tiempo, Dorothy no podía dejar que se le escapara la oportunidad.

La parcela que le asignaron a Dorothy estaba abandonada y llena de grama. Al principio se le encogió el corazón, pero pidió ayuda a un amigo que aró la tierra con su tractor. Desde entonces ha estado trabajando en la mejora del suelo, produciendo compost y devolviéndolo a la tierra. Una de las primeras cosas que plantó fue un manzano y luego muchos estolones de fresas, de modo que ahora casi la quinta parte de la parcela está dedicada a las fresas.

Su huerto está rodeado por un seto de roble y espino, lo que transmite tranquilidad y protección. Es un escenario perfecto para Dorothy y sus dos hijos porque le parece que estarán seguros aunque intenten alejarse. Sin embargo, casi nunca se apartan de ella: a Poppy, la hermana menor de Robin, le gusta ir a gatas cogiendo y comiendo fresas mientras Dorothy se dedica a arrancar las malas hierbas y Robin juega con su excavadora en una pequeña zona que ella le ha cercado con unas cañas.

Con independencia de la edad que tengamos, la horticultura puede ser una forma de juego. Winnicott describió así la importancia psicológica de la capacidad de jugar: «Es en el juego y solo en el juego cuando cada niño […] puede ser creativo y […] es solo siendo creativo como el individuo

encuentra el yo». En este sentido, el juego no es la distracción o diversión que podría parecer; es una actividad reconstituyente que está dotada de una fuerte carga de significado. Desde luego, es el caso de Dorothy, que ha comprobado que «si en tu vida pasan cosas importantes de verdad, puedes encontrarles el sentido gracias al jardín».

Dorothy halla sustento en el hecho de que el huerto le permite regresar a la infancia. Me habló de los recuerdos que conservaba de cuando había estado con su padre en el huerto de este; de las veces en que él la llevaba en una carretilla y una ocasión en la que ella usó «el ruibarbo como paraguas». En verano, Dorothy y su hermana se echaban a dormir bajo las plantas de ruibarbo. Un día se durmieron y su padre las encontró acurrucadas a la sombra de las hojas gigantes.

En casa, Dorothy y su marido solo disponen de un diminuto espacio al aire libre, y a ella le resulta mucho más fácil cuidar de Robin, que es un niño «muy inquieto», en el huerto, donde todo el mundo es amable y los niños tienen siempre a mano a los abuelos. Dorothy ha hecho algunas amistades allí y le gusta la ausencia de rivalidad en el huerto, que le facilita pedir consejo e intercambiar ideas. Sin embargo, aunque el huerto pueda prestarse a la sociabilidad, para Dorothy es importante que esta no sea en exceso. Por lo general, la gente va a lo suyo, y es fácil pasar el tiempo a solas.

Tener un hijo es una experiencia sumamente creativa y de reafirmación de la vida, pero también es una de las más agotadoras y exigentes. Dorothy eligió dejar el trabajo para ser madre a tiempo completo después de que naciera Poppy. Al cabo de unos seis meses, se pasaba el día llorando. Entró en «una espiral descendente» y le recetaron antidepresivos, que

tomó durante no mucho tiempo. Su problema principal era la pérdida de autoestima: «Eres madre, no ganas nada de dinero y te sientes como degradada».

El huerto contribuyó a sacarla de esa espiral descendente. En concreto, Dorothy descubrió que el marco temporal de la naturaleza, con sus «ventanas de oportunidad», era un antídoto ideal para la procrastinación. Tal como ella me explicó: «El jardín te pone unos objetivos y un horario. Te regula, te mantiene alerta», a diferencia de otras actividades: «Si hago una colcha de *patchwork*, puedo tenerla guardada en un cajón durante años; no hay nada que me impulse a terminarla».

La atracción del calendario del huerto hacía que Dorothy acabara plantando los ajos a falta de una hora para recoger a Robin del parvulario. «Llovía a cántaros, pero lo hice de todas formas; era genial estar entre los elementos. Hacía tan mal tiempo que casi me reía, pero me produjo una auténtica satisfacción el haberlos plantado todos.»

El jardín también le ha dado un lugar propio: «Un lugar que no es mi casa, es mi propio espacio». La sensación de «estar en otra parte» es importante para ella y es «más positivo que retirarme y punto, porque hago cosas». En casa, juzga lo bien que se las arregla en función del estado de la casa, lo que significa que está continuamente ordenando y lidiando con el desorden de los niños. Como es inevitable, casi tan pronto como se hace algo, se deshace; pero en el huerto la tierra no es solo tierra, sino un elemento productivo. Como dijo Dorothy: «No puedes imponerle demasiado orden. Por eso es bueno para ti. No puedes limpiar el barro, lo cultivas».

A Dorothy, a diferencia de pasar la aspiradora y recoger los

juguetes en casa, las recompensas tangibles del huerto le resultan profundamente satisfactorias. El año pasado cultivó unos «puerros enormes», además de muchos otros productos, como acelgas, remolacha y calabaza. Por decirlo con sus palabras: «Ser capaz de plantar algo, cultivarlo, cosecharlo y alimentarte a ti y a tus hijos con eso es muy satisfactorio». La neuróloga Kelly Lambert piensa que el origen de la creencia en la capacidad de dar forma a nuestra vida surge del modo en que damos forma a nuestro entorno físico. Cuando las acciones producen un resultado que podemos ver, sentir y tocar, empezamos a sentirnos más conectados con el mundo que nos rodea y tenemos una mayor sensación de control. «En nuestro afán de hacer menos trabajo físico para adquirir lo que queremos y necesitamos, hemos perdido algo básico para nuestro bienestar mental», escribe.

Según Lambert, el cerebro está programado para manipular el entorno. Cuando carece de oportunidades para ello, nuestro sentido de dominio sobre el mundo disminuye y nos volvemos más vulnerables a la depresión y a la ansiedad. Los experimentos de Lambert con ratas han demostrado que estas, cuando tienen que hacer un esfuerzo para adquirir su comida en lugar de ser alimentadas pasivamente, muestran más determinación ante los obstáculos. Ella llama a este fenómeno «perseverancia adquirida»,[18] y cree que en los humanos se produce un fenómeno parecido, que nos lleva a sentirnos optimistas sobre nuestra capacidad de influir en nuestras propias circunstancias vitales, y que contrasta con la «indefensión adquirida», que supone sentirse a merced de los acontecimientos externos. Lambert cree que necesitamos continuos estímulos o recordatorios del poder que tenemos, y

que dichos estímulos cambian la fisiología y la composición química de lo que ella llama «el circuito de recompensas al esfuerzo», al que activan y dan energía.

Lambert ha acabado por convencerse de que trabajar con las manos es de vital importancia para la salud y señala que una gran parte del cerebro humano se dedica específicamente al movimiento de las manos. Existen numerosas formas diferentes de trabajar con las manos, como el bricolaje y la artesanía, pero la ventaja de la horticultura es, como dice Dorothy, que no admite la procrastinación. Lambert cree que la imprevisibilidad también es importante. Necesitamos prever diferentes resultados en un proceso que ella define como de «preparación para las contingencias».[19]

Aunque hoy se insiste mucho en la importancia del desarrollo de la capacidad de vivir en el presente para el tratamiento del estrés, también debemos cultivar la orientación hacia el futuro. Durante nuestra prehistoria, la gente empezó a planificar el futuro y a confiar en los resultados de sus esfuerzos mediante el cultivo. En el jardín o en el huerto, siempre hay algo que planear o que esperar. Cuando termina una estación, empieza el trabajo de la siguiente. Sentimientos positivos de anticipación como este contribuyen a dar una sensación de continuidad a la vida que puede tener un efecto estabilizador. El año pasado, Dorothy dejó que Robin cultivara una calabaza en su parcela. «Era enorme», me dice. «No puedo decirte cuánta satisfacción y diversión nos proporcionó.» Robin estaba orgullosísimo cuando la sacó del coche para meterla en casa, y su padre le dijo: «¡Esa sí que es grande!». Guardaron algunas de las semillas para que Robin pueda plantarlas el año que viene.

El sentimiento de orgullo que Dorothy siente por los productos que cultiva y que tanto disfrutó viendo en su hijo, lo califica de «más puro». Dorothy cree que la horticultura está menos relacionada con la vanidad, porque «no solo es cosa tuya, sino tuya y del planeta». Cultivar la tierra le proporciona una poderosa sensación de «estar conectada a la tierra». Nada más decirlo, Dorothy exclamó: «¡No, al universo! Porque se trata del sol y la tierra». Estaba hablando de algo que está más allá del tiempo humano: «No soy religiosa —dijo—, pero me da algo espiritual».

Jung escribió: «El hombre se siente aislado en el cosmos. Ya no está involucrado en la naturaleza y ha perdido su participación emocional en los acontecimientos naturales, que hasta ahora tenían un significado simbólico para él».[20] Un sentido de conexión espiritual como el que Dorothy describe es algo que muchos jardineros reconocen, pero las sensaciones de conexión como esta pueden ser difíciles de verbalizar, y eso ha llevado a un relativo abandono de este tipo de experiencias en la investigación de los efectos beneficiosos de la jardinería. Joe Sempik, un sociólogo especializado en la investigación de la terapia hortícola, argumenta que hay que tenerlas en cuenta porque aportan un sentido y un propósito muy importante a la vida de las personas.[21]

El sentimiento de un mundo y un yo en armonía puede ser fugaz, pero el recuerdo perdura en la mente y puede servirle de apoyo. Dorothy relató una experiencia como esta que le ocurrió cuando estaba en plena «espiral descendente». No había logrado ir al huerto desde hacía tiempo, pero, justo antes del bautizo de Poppy, cuando se preparaba para la celebración, fue a echarle un vistazo. Para su sorpresa vio que la parcela

estaba casi totalmente cubierta de adormideras en plena floración. No había visto ni rastro de ellas el año anterior, pero, como me dijo Dorothy, «debían de estar escondidas bajo tierra todo el rato». Un montón de flores moradas, amapolas para Poppy, («amapola» en inglés): una coincidencia de lo más feliz. «Eran hermosísimas», dijo, y los ojos se le llenaron de lágrimas. Este inesperado regalo le llegó cuando más lo necesitaba, y recogió unos ramos enormes para llevarlos a casa.

Dorothy solía vivir con dolor la transitoriedad de todo en la vida, una sensación que, según ella, era peor en verano, cuando se daba cuenta continuamente de que el tiempo se le escapaba de las manos. Si vivimos el tiempo como una serie de momentos perdidos, lo único que podemos hacer es lamentarnos de su paso, pero hay mucho menos de que lamentarse cuando estos momentos forman parte de una historia más duradera. El huerto le ha proporcionado a Dorothy esa historia.

12
Panorama desde el hospital

> En muchos casos, los jardines y la naturaleza son más poderosos que cualquier medicamento.
>
> OLIVER SACKS (1933-2015)[1]

Los tulipanes están hechos sencillamente para ponerlos en un jarrón, donde lucen como ninguna otra flor… y mueren con la misma elegancia. Los cultivamos en parterres en el huerto de la casa, formando filas de color rojo, amarillo, morado y naranja… como un desfile triunfal que nos saluda cuando salimos tambaleantes y hambrientos de sol al final del invierno.

Probamos nuevas variedades cada año, pero nada desplaza a nuestros viejos favoritos de su lugar de honor: el escultural tulipán ballerina, de color naranja; el carnaval de Niza blanco con ondulaciones de color frambuesa; el exótico y oscuro Abu Hassan; y el mejor de todos, con sus rayas rojas y amarillas, el irresistiblemente alegre Mickey Mouse.

En la época que estaba permitido llevar flores a las habitaciones de los hospitales ingleses, fui a ver a una amiga querida con un ramo de los tulipanes del color más vivo que pude encontrar en nuestro jardín. Su mundo se había visto alterado por completo por el reciente diagnóstico de una rara enfermedad que la obligaba a someterse a una operación difícil cuyo resultado, en ese momento, era inquietantemente incierto. La encontré postrada en cama, con la cara pálida de angustia, pero al mostrarle los tulipanes se dibujó en su rostro una amplia sonrisa. Una ola de sensaciones positivas fluyó

entre nosotras y, con los ojos fijos en los colores de *tutti-frutti*, soltó un admirado «¡Vaya!».

Esos tulipanes fueron un ejemplo del poder de las flores en acción. Se sabe que las flores hermosas provocan la auténtica e involuntaria sonrisa[2] que denominamos de Duchenne, que, a diferencia de la sonrisa de cortesía, ilumina toda la cara e indica una alegría de verdad. Estos fenómenos rara vez se investigan, pero en 2005 un estudio llevado a cabo en la Universidad de Rutgers (New Jersey) lo intentó. Jeannette Haviland-Jones y sus colegas compararon los efectos de recibir flores con otros regalos similares. Los resultados indicaron que recibir un ramo de flores era la opción ganadora sin ninguna duda. Todos los que recibieron flores sonrieron con una «auténtica sonrisa» y experimentaron una duradera sensación de buen humor.

No hace mucho, me caí y me fracturé la cadera. Incapaz de moverme y dolorida, me quedé tumbada esperando a que me operasen. De la noche a la mañana, me había convertido en una refugiada inmóvil en el país de los enfermos, mientras todos los habitantes del país de los sanos —o eso me parecía— proseguían con su ajetreada existencia. Rodeada de paredes blancas, me sentía prisionera en un lugar frío y aséptico. Mi sensación de encierro habría sido mucho peor si no fuera por la luz del día que entraba por la ventana que había junto a mi cama. Tuve suerte en este sentido, aunque la vista de por sí no fuera un gran consuelo, ya que daba a una pared de baldosas blancas sucias, detrás de la cual asomaba un muro de ladrillo rojo más alto con plantas que crecían entre las grietas del cemento. Mis ojos se dirigían repetidamente a estos diminutos mechones de verde, como si se esforzaran por encontrar un

signo de vida o de esperanza. Yo tenía miedo —era una fractura grave— y pese a todas las maravillas de la medicina moderna, había muchas incógnitas por despejar.

El día antes de la operación de prótesis de cadera, un amigo me trajo una postal de un cuadro que puse al lado de mi cama. *La mesa auxiliar. Armonía en rojo*, de Matisse, es una obra genial, uno de sus mejores cuadros. Rodeada como estaba por paredes blancas, ansiaba el color, y el cuadro me sirvió de apoyo. El color rojo difuso e intenso de la habitación que figura en él servía de alimento a mis ojos y me ofrecía un mundo distinto en el que entrar. Los adornos de flores azules, cestas y ramas florecientes me hablaban de belleza y elegancia y la figura femenina que colocaba la fruta en una bandeja me parecía apacible y casera. En el cuadro había otro elemento que también me insuflaba ánimos: una ventana que daba a un jardín. Como un cuadro dentro de otro, este retazo de hierba verde brillante, árboles cubiertos de flores y flores amarillas compensaba el sombrío muro que se veía a través de mi ventana real.

La mayoría de los hospitales proyectados durante la segunda mitad del siglo XX priorizaron el funcionalismo, el control de infecciones y la tecnología, lo que dio como resultado un lenguaje aséptico que genera una excesiva ansiedad a mucha gente. Hoy, en la mayoría de los hospitales de Reino Unido se prohíbe la entrada de flores como precaución contra la contaminación bacteriana. Los propios edificios suelen estar faltos de luz natural, plantas y aire fresco, unas carencias básicas que causan estrés a los pacientes y sus familias, así como al personal. Las necesidades emocionales de las personas hospitalizadas no se tienen en cuenta y la naturaleza

suele considerarse irrelevante o amenazadora. A diferencia de los presos, que tienen derecho a pasar un rato al aire libre todos los días, los pacientes de los hospitales, incluso los de larga estancia, no lo tienen, a pesar de que el aire fresco y la luz solar son buenos para la salud mental. Según investigaciones recientes, también son «los antibióticos olvidados»,[3] porque las habitaciones luminosas y bien ventiladas de los hospitales se asocian a estancias más cortas y menores tasas de infección.[4]

Florence Nightingale reconoció estos factores beneficiosos para la salud en el siglo XIX. Creía que las habitaciones y pabellones de los hospitales necesitaban mucha luz natural y una buena circulación de aire fresco. También observó que los pacientes se recuperaban más rápidamente si se les llevaba en silla de ruedas al aire libre. Después de su experiencia como enfermera en la guerra de Crimea, Nightingale escribió: «No olvidaré jamás el arrobamiento de enfermos febriles ante un ramo de flores de brillante color. Recuerdo (en mi propio caso) el estimulante y delicioso olor de unas flores silvestres que me enviaron, y desde aquel momento la recuperación fue más rápida». La cita pertenece a su libro *Notas sobre enfermería*, publicado en 1859, cuyo contenido deja claro que se daba cuenta de la influencia que tenía el entorno de los pacientes en su curación física: «La gente dice que ese efecto se halla solamente en la mente. Pero es del cuerpo también. Pese a que desconocemos cómo nos influyen la forma, el color y la luz, sí sabemos que producen una influencia real, física».[5]

Nightingale fue testigo del sufrimiento de pacientes a los que cuidaban en cabañas donde la única vista eran los nudos de las paredes de madera, y estaba convencida de que las

flores y las ventanas podían suponer una importante fuente de alimento estético. Sin embargo, veía que las enfermeras negaban a los pacientes «con el pretexto de insalubridad, un ramo de flores o una planta» y constató que las enfermeras hacían caso omiso de los deseos de color y variedad de los enfermos por considerarlos «caprichos». Lejos de serlo, Nightingale creía que este deseo mostraba que contribuía a su recuperación.

Hoy, este aspecto de las ideas de Nightingale vuelve a estar en boga. Cada vez se reconoce más que el entorno no debe considerarse como algo ajeno al tratamiento, sino como parte fundamental de este, y que hay que tenerlo en cuenta como tal. La Asociación Médica Británica, por ejemplo, publicó un nuevo conjunto de directrices en 2011 en el que pedía que se tuvieran más en cuenta los aspectos psicológicos en el diseño de los hospitales y recomendaba que todos los hospitales nuevos contaran con un jardín.[6]

Varios estudios han aportado datos sobre el efecto de las vistas de la naturaleza en una serie de entornos clínicos distintos; entre ellos, una unidad de cuidados intensivos cardiacos, una clínica de broncoscopia y una unidad de quemados.[7] Roger Ulrich, pionero de la psicología ambiental, llevó a cabo el primer estudio de este tipo, «View through a window may influence recovery from surgery», en 1984.[8] La experiencia de tener un árbol frente a su ventana durante una época de su niñez en la que estuvo enfermo fue lo que inspiró las investigaciones de Ulrich. El estudio se llevó a cabo en un pequeño hospital de Pensilvania y en él participaron dos grupos de pacientes que se recuperaban de una operación de vesícula. Un grupo tenía ventanas con vistas

a unos árboles de hoja caduca, mientras que las ventanas del otro grupo daban a una pared de ladrillo marrón. A los pacientes con vistas a los árboles les fue mejor; tenían menores niveles de estrés, un estado de ánimo más positivo, requerían menos dosis de medicación para el dolor y, en promedio, se les dio de alta un día antes. La investigación también demostró que los pacientes que disfrutaban de vistas a los árboles tenían muchos menos comentarios negativos en las anotaciones de las enfermeras, lo que indicaba que la disminución de sus niveles de estrés hacía que fueran menos exigentes.

Un escéptico podría preguntarse si otras formas de distracción como ver la televisión en el hospital podrían tener el mismo resultado. A juzgar por el resultado de una reciente investigación llevada a cabo por un equipo de la Universidad de Kansas, parece que no es así. Todos los pacientes del estudio tenían un televisor, mientras que la mitad de ellos tenía también una planta con flores cerca de la cama. Se distribuyó aleatoriamente a un total de noventa pacientes a los que se les había extirpado el apéndice en uno de los dos tipos de habitación.[9] Durante el posoperatorio, los pacientes con flores informaron de que estaban de mejor humor, sufrían menor ansiedad y una tensión arterial y una frecuencia cardiaca más bajas. También se redujo considerablemente su consumo de analgésicos. Esto llevó a los investigadores a concluir que las plantas con flores son una «medicina barata y efectiva para los pacientes que se recuperan de una operación». También informaron de que los participantes interpretaban la presencia de las plantas como una señal de que el hospital era un lugar donde se cuidaba de la gente; en

otras palabras, la presencia de verdor y flores induce a tener confianza y da sensación de tranquilidad.

Todos los beneficios de la naturaleza para la salud examinados en los capítulos anteriores se corresponden, por supuesto, con las conclusiones de esos estudios, pero en el contexto hospitalario es particularmente importante la forma en que emociones básicas como la esperanza y el miedo pueden influir drásticamente en la experiencia de la enfermedad y, a veces, en sus consecuencias. La presencia de jardines y plantas con flores es señal de que un lugar está bien cuidado, lo que a su vez produce una especie de «efecto placebo».[10] El término «placebo» significa «complacer» y se aplica a las pastillas de los grupos de control en los ensayos de medicamentos, así como a las expectativas positivas que surgen de las interacciones empáticas con el personal sanitario. Aunque el efecto placebo se basa en sentimientos y creencias, es algo muy real en el cerebro. Implica la liberación de endorfinas endógenas, que son estimulantes, calmantes y alivian el dolor. Se cree que algunas características de los edificios poseen efectos positivos similares, y por eso el experto en arquitectura Charles Jencks, fundador de la organización benéfica que construye los centros de atención oncológica Maggie's en el Reino Unido, habla del «efecto placebo del diseño». Los centros Maggie's, gestionados por voluntarios, están pensados como un antídoto a lo que Jencks llama «la fábrica» del hospital. Están diseñados por diferentes arquitectos de renombre, por lo que la estética de cada uno varía, pero todos maximizan el efecto placebo del diseño mediante el uso de la luz, la belleza, la comodidad y los jardines.[11]

Cuando estamos enfermos, todo lo que la vida tiene de artificio se deja a un lado y volvemos a lo esencial, una versión en blanco y negro del mundo en la que enseguida etiquetamos las cosas como buenas o malas, seguras o peligrosas. Lo que parece bueno para una mente imperturbable puede parecer muy distinto en una situación de estrés. Si estamos ansiosos, a la más mínima señal, proyectamos cosas terribles sobre el entorno que nos rodea. Las investigaciones de Ulrich sobre los efectos del arte en los hospitales confirman hasta qué punto hay que ser cuidadoso en la elección de las imágenes.[12] Descubrió que a lo largo de quince años, en un hospital psiquiátrico sueco, solo las pinturas abstractas fueron atacadas y dañadas por los pacientes, jamás las que representaban paisajes naturales. Otro estudio sobre pacientes que se recuperaban de operaciones de corazón reveló que el arte abstracto era menos relajante que las imágenes del mundo natural, y una imagen en concreto que contenía líneas rectas resultó ser claramente estresante, tal vez porque contribuía a la sensación de estar confinado o encerrado.[13]

Ulrich también cita el ejemplo de una instalación semiabstracta de grandes formas angulares, parecidas a un pájaro, de metal, que encargaron para un centro oncológico.[14] Durante la planificación de *El jardín de los pájaros*, como se titulaba la obra, nadie se dio cuenta del carácter potencialmente amenazador de las formas de las esculturas, que no tardó en ponerse de manifiesto en cuando instalaron los pájaros. Más del 20 por ciento de los pacientes informaron de reacciones negativas a las esculturas; no era solo que no les gustaran, sino que algunas personas las percibían como hostiles y amenazadoras. Las esculturas avivaban el temor de

algunas personas al cáncer y no pasó mucho tiempo antes de que tuvieran que retirarlas.

Las esculturas de *El jardín de los pájaros* son un ejemplo de cómo nuestra experiencia de la vida se encuentra bajo la influencia de un proceso de proyección imaginativa. El filósofo alemán del siglo XIX Robert Vischer dio a este fenómeno el nombre de *Einfühlung*, «empatía» o, más literalmente en alemán, «sentimiento interior», un término que Vischer acuñó para expresar la forma en que avanzamos a tientas por el mundo que nos rodea mediante lo que para él era una especie de «cinestesia» o simulación interna. Vischer estaba muy adelantado a su tiempo. El modelo predominante entonces era el de un cerebro que registra pasivamente lo que vemos, como una cámara. Hoy sabemos que no es así. El cerebro simula acciones y movimientos mientras los observamos. Este complejo proceso se origina en la actividad de células especializadas llamadas «neuronas espejo». Estas neuronas se encuentran en las partes motoras de la corteza y, al observar movimientos, se activan como si los hiciéramos nosotros; lo único que falta es la instrucción de las vías musculares para realizarlos. Vischer concebía la *Einfühlung* como un proceso de «imitación interna», más o menos lo que es.[15]

Las neuronas espejo son de varios tipos y desempeñan un importante papel en el reflejo de la expresión facial que acompaña al vínculo madre-hijo. También contribuyen a nuestra capacidad de empatía. Hasta hoy, la mayor parte de las investigaciones sobre ellas se ha centrado en estos ámbitos, pero estudios recientes han demostrado que las neuronas espejo intervienen en el modo en que experimentamos nuestro

entorno físico en general, algo que tal vez no resulte sorprendente porque la supervivencia de los cazadores y recolectores dependía de su capacidad de detectar movimientos sutiles en el paisaje. El neurólogo italiano Vittorio Gallese, que dirige uno de los principales equipos de investigación especializados en el sistema de neuronas espejo, explica cómo «la caída de una piña sobre el banco del parque, o las gotas que salpican las hojas de una planta durante un chubasco» ponen en marcha a estas neuronas.[16]

Un proceso de simulación interna significa que leemos el entorno de la misma forma en que leemos el lenguaje corporal. El fenómeno explica que podamos sentir un goce indirecto en lo que nos rodea y empatizar con todo tipo de aspectos del mundo natural. Si nos fascina observar un pájaro en el aire que planea aprovechando las corrientes térmicas es porque nosotros también, en parte, planeamos con él; nuestro cerebro simula activamente la experiencia, de modo que podemos proyectarnos en el pájaro como si lo acompañáramos en su vuelo.

El efecto de observar los movimientos de la naturaleza cuando estamos enfermos y frágiles tal vez no difiera mucho de la influencia que vemos que aquellos tienen en los bebés, que sienten una infinita fascinación por los objetos en movimiento, como los móviles o las ramas agitadas por el viento. También significa que, cuando el cuerpo se encuentra débil y los movimientos físicos están limitados, las partes motoras del cerebro pueden estimularse de un modo agradable.

Cuando trabajaba en el hospital Beth Abraham de Manhattan, el gran neurólogo Oliver Sacks llevaba con regularidad a sus pacientes a pasear por el Jardín Botánico de

Nueva York. Para Sacks, dos tipos de terapia no farmacéutica eran particularmente importantes en las enfermedades neurológicas crónicas: la música y los jardines. Esto se debía a que, según escribió, ambos poseen «efectos calmantes y organizadores en nuestro cerebro».[17] Sacks observó que los pacientes con trastornos neurológicos, como los síndromes de Parkinson y Tourette, a veces podían obtener un alivio temporal de sus síntomas en un entorno natural. Hay otras enfermedades en las que también se constatan los efectos tranquilizadores y de mejora de la concentración de la naturaleza, como el alzhéimer[18] y el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).[19] Puede que nuestra respuesta neurológica innata a la naturaleza se revele más claramente cuando el sistema nervioso está trastornado. Sea como fuere, Sacks creía que estas experiencias afectaban de forma directa al cerebro. Los efectos de las cualidades de la naturaleza en la salud no son solo espirituales y emocionales, sino también físicos y neurológicos. No me cabe duda de que reflejan cambios profundos en la fisiología del cerebro, y tal vez incluso en su estructura.

La opinión de Sacks está respaldada por el resultado de investigaciones recientes. Por ejemplo, se ha descubierto que las plantas con flores y los jardines alteran la actividad eléctrica del cerebro mediante el aumento de los niveles de ondas alfa.[20] El ritmo alfa proporciona sustento a las neuronas: mejora el estado de ánimo gracias a la liberación de serotonina, un neurotransmisor calmante y antidepresivo.

Los ambientes interiores tienden a ser estáticos e invariables, pero el sistema nervioso está programado para percibir la diferencia y el cambio. Necesitamos estimulación

sensorial; es una de las cosas que nos ayuda a sentirnos vivos, pero hay un término medio óptimo entre la sobrestimulación y la baja estimulación. Por ejemplo, el sonido del viento en los árboles o del agua que corre plácidamente nos relaja porque, dentro de un rango predecible, es de una variedad infinita. Los patrones visuales que encontramos en la naturaleza también proporcionan cierta estimulación cerebral. Las formas naturales presentan un tipo de geometría conocida como «autosimilitud», en la que los patrones se repiten a diferentes escalas, como variaciones sobre un mismo tema. Los «patrones fractales», como también se les llama, se observan claramente en la estructura de un árbol. Todas las partes del árbol, desde las venas de las hojas hasta los tallos y las raíces, presentan un patrón parecido de ramificaciones y, sin embargo, en cada caso se dan sutiles diferencias. El cerebro es esencialmente un órgano que busca pautas comunes y patrones y que necesita hacer predicciones rápidas a partir de la enorme variedad de información que recibe de los sentidos. Los patrones fractales facilitan la tarea del cerebro porque resultan muy previsibles, de modo que, con una simple ojeada, la corteza visual puede llenar los huecos y crear una imagen más grande.[21]

Este tipo de patrones hace que los entornos naturales sean propicios para lo que se denomina «procesamiento visual fluido».[22] Eso significa que, con un examen pausado, podemos ojear el entorno y asimilarlo con un mínimo de fijaciones oculares. La psicóloga ambiental neerlandesa Agnes van den Berg, de la Universidad de Wageningen, estudia los fractales y cree que contribuyen en gran medida a la sensación de descanso que experimentamos en la naturaleza. Van den

Berg explica que los entornos edificados están llenos de patrones irregulares y angulares y la ciencia ha demostrado que, cuando los examinamos, nuestros ojos necesitan realizar muchas más fijaciones para procesar la información visual. Aunque no nos demos cuenta de lo que hacen nuestros ojos, eso significa que necesitamos más energía para procesar lo que vemos. En cambio, la naturaleza es menos difícil de interpretar o, como dice Van den Berg, «la naturaleza es fácil para la mente». Cuando el cuerpo está enfermo y si nuestros niveles de energía son muy bajos, la estimulación sensorial debe situarse al nivel adecuado, ni mucho ni poco, y las formas suaves de la naturaleza son las que mejor la proporcionan.

La naturaleza es muy capaz de despertar nuestra vida emocional. Por mucho que lleguemos a entender los efectos neurológicos que los estímulos naturales tienen sobre nosotros, este aspecto puede seguir siendo un misterio, al depender de nuestro estado mental. Hay veces en que vemos pero no miramos, y oímos pero no escuchamos. El poeta y artista visionario William Blake comprendió que nuestra experiencia del mundo está muy influida por la receptividad de la mente: «El árbol que mueve a algunos a llorar de alegría es, a los ojos de otros, solo una cosa verde que se interpone en su camino». [23]

La escritora Eve Ensler ha relatado el extraordinario encuentro que tuvo con un árbol cuando ingresó en el hospital. [24] Al principio, como había escrito Blake, el árbol que estaba delante de su ventana no era más que una «cosa verde» que se interponía en su camino. A Ensler le habían diagnosticado hacía poco un enorme tumor maligno en el útero y estaba gravemente enferma. En *The Body of the World*,

cuenta que llegó al hospital en un estado de agotamiento absoluto. Su habitación era bonita y limpia y le transmitía seguridad, pero la vista desde su ventana no era tan agradable porque se la tapaba un árbol. Demasiado débil para ver una película o llamar a una amiga, lo único que podía hacer era quedarse en cama mirando fijamente al árbol. Creyó que se volvería loca de aburrimiento y el árbol la molestaba, tal y como explica: «Me crie en Estados Unidos, donde todo lo que tiene valor se encuentra en el futuro, en los sueños, en la producción. No existe el presente. Lo que existe no tiene valor, lo tiene únicamente lo que se puede hacer u obtener con lo que ya existe». Según esta forma de pensar, un árbol solo tiene valor si se corta y se aprovecha como madera. En otras palabras, si es un árbol muerto.

Los primeros días pasaron de forma similar, sin que los ojos de Ensler respondieran a la naturaleza. Y entonces algo cambió y comenzó a ver el árbol de otra manera (no como un objeto molesto, sino vivo en todos sus detalles): «El martes medité sobre la corteza; el viernes, las hojas verdes brillaban a la luz de la tarde. Durante horas me quedé enajenada, fuera de mi cuerpo, mientras mi yo se disolvía en el árbol». Ese grado tan intenso de intimidad, y con un árbol, le resultaba completamente nuevo: «Estar acostada en mi cama del hospital y ver el árbol, entrar en el árbol, encontrar la vida verde inherente al árbol, fue mi despertar. Cada mañana estaba impaciente por concentrarme en el árbol. Dejaba que el árbol me llevara. Cada día era distinto, en función de la luz, el viento o la lluvia. El árbol era un tónico y una cura, un gurú y una lección». Como un compañero siempre presente del que podía aprender, el árbol la curó de su insensibilidad visual.

Cuando Ensler comenzó la quimioterapia, se sentía «loca de alegría por las flores blancas y delicadas de mayo que empezaban a florecer por todas partes».

Ensler se había sentido desconectada de su cuerpo y de la tierra toda su vida. Había sufrido abusos durante su niñez y también de adulta. Había crecido sin darse cuenta de que su cuerpo necesitaba cuidados. Pasó años deseando establecer una conexión con su madre, pero sin encontrar una «puerta de entrada». El resultado de todo ello es que, en su paso por la vida, Ensler se siente más una «visitante» que una «residente»; pero el árbol cambió eso por el simple hecho de estar allí y no pedirle nada. De una manera que es difícil de explicar del todo, al descubrir cómo vivir en el árbol, cree que ha vuelto a encontrar a su madre.

No mucha gente elegiría pasar horas y horas mirando un árbol —desde luego, Ensler, al principio, tampoco—, pero estar enfermos nos obliga a hacer un alto y a reducir el ritmo. Una enfermedad grave acarrea un ajuste importante. Se pasa un punto de no retorno, después del cual la vida ya nunca volverá a ser como antes. La curación que debe producirse no es una mera cuestión de supervivencia física. Necesitamos evaluar de nuevo lo que importa, ajustar nuestras prioridades y seguir adelante de un modo distinto.

El despertar de Ensler y este sentimiento de conexión recién descubierto, aunque sean vivencias muy fuertes, no son excepcionales ni mucho menos. Un estudio de hace pocos años, a partir del análisis de datos de personas diagnosticadas con cáncer, concluyó que, debido a la enfermedad, muchas de ellas habían forjado una relación completamente nueva con el mundo natural. Además, el tiempo pasado en la naturaleza

contribuía a dar otra perspectiva a la vida. Cuando nos enfrentamos a la enfermedad, es importante recibir el apoyo de los demás para hacer las transiciones necesarias, pero, en última instancia, tenemos que hacer estos cambios por nuestra cuenta. En un entorno natural, siempre estamos rodeados de vida. Esto nos permite sentirnos solos, pero no aislados, y nos brinda una forma de soledad singularmente consoladora.

Cuando entrevisté a Olivia Chapple, cofundadora de una ONG de Reino Unido llamada Horatio's Garden, subrayó la importancia terapéutica de estar solo, pero no aislado. Horatio's Garden crea y mantiene jardines en centros de tratamiento de lesiones de la columna vertebral en Reino Unido. En los ocho últimos años, Olivia ha sido testigo del enorme consuelo que un hermoso jardín puede aportar a las personas que se enfrentan a una discapacidad que les cambia la vida. A pesar de que los pacientes con lesiones de columna necesitan pasar en el hospital de seis a doce meses, los únicos espacios exteriores a los que podían acceder antes eran aparcamientos cubiertos de asfalto.

El diseñador Cleve West creó el primero de estos jardines en el centro de tratamiento de lesiones de la columna del duque de Cornualles en el hospital de Salisbury. En su visita inicial al lugar, pidió que lo llevaran en camilla y en silla de ruedas. Se sorprendió de lo mucho que se notaban todos y cada uno de los más pequeños baches y de lo vulnerable y desvalido que se sentía. Esta experiencia le dio una nueva perspectiva sobre el proceso de diseño.

Una consulta preliminar con los pacientes había revelado que lo que más deseaban era un espacio donde escapar del entorno sanitario. Había dos palabras muy por encima de las

demás en su lista de prioridades: «hermoso» y «accesible». El programa de rehabilitación se centra en gran medida en las necesidades físicas más que en las emocionales o sociales, y por eso sus responsables al principio habían concebido el jardín como una oportunidad para maximizar la terapia física. Los pacientes, por el contrario, recalcaban su necesidad de apoyo emocional. Anhelaban un lugar en el que no tuvieran que «hacer terapia», sino donde pudieran volver temporalmente a algo parecido a la vida «normal».

Las prioridades de los pacientes, la belleza y la accesibilidad se convirtieron en el eje del diseño de West, que proyectó un jardín lleno de plantas de hoja perenne que proporcionan estructura, así como una gran variedad de colorido según la estación. En uno de los lados del jardín hay una pérgola con manzanos en espaldera. Allí, en verano, los pacientes pueden descansar entre sol y sombra con el relajante sonido de fondo del agua que discurre por un canalillo de piedra que pasa cerca. Aunque hay un invernadero en el jardín y cierto margen para la fisioterapia, no parece un lugar donde se pretenda que uno haga algo. Es un espacio que solo pide que se viva en él. Mientras estaba sentada en uno de los largos y ondeantes muros de piedra seca que atraviesan el jardín y miraba hacia la verde colina que se encuentra más allá de él, me sorprendió lo fácil que era olvidar que estabas en un hospital.

La ONG Horatio’s Garden la fundaron Olivia, una médica jubilada, y su esposo, David Chapple, un neurocirujano, pero no habría existido sin su hijo mayor Horatio. A los dieciséis años, Horatio trabajaba como voluntario en la unidad de lesiones de la columna vertebral de Salisbury. Se preocupaba

cada vez más por la falta de espacio exterior para los pacientes y no podía entender por qué nadie parecía reconocer la necesidad humana básica de estar en contacto con la naturaleza. Entonces comenzó una campaña para recaudar fondos para crear un jardín en un vertedero próximo a la unidad. Ese mismo verano Horatio murió en un trágico accidente durante una excursión escolar. Después de eso, sus padres decidieron llevar adelante su proyecto y, al cabo de dos años, el jardín que había planeado se hizo realidad.

Hay once centros de tratamiento de lesiones de la columna vertebral en Reino Unido. Hasta 2012 ninguno de ellos tenía jardines, pero ahora seis de ellos sí los tienen. Cada una de estas unidades especializadas cubre una gran área del país y para muchos pacientes esto se traduce en estar lejos de sus amigos y familiares. La lesión de la columna vertebral es devastadora, algo que trastorna por completo las perspectivas de futuro. Las relaciones, el trabajo, las aficiones… nada queda al margen y, con tantas limitaciones en la vida, puede ser difícil encontrar el camino. Hace falta un enorme ajuste físico, pero el mental resulta igual de profundo. La sensación de aislamiento, con todo aquello a lo que hay que enfrentarse, puede ser tremenda.

Olivia me habla de cuando traslada a los pacientes al jardín por primera vez después de la larga fase inicial de reposo absoluto en cama. Después de todo lo que la gente ha pasado, ver el cielo y sentir el calor del sol es una vivencia trascendental y muchos lloran. Greg tenía unos veinte años cuando sufrió una terrible lesión en un accidente de coche. Me contó cómo al aire libre, entre las plantas y los árboles, experimentó sus primeras sensaciones de libertad tras el

encierro: «Ya no eres propiedad del hospital», me dijo. Tener el jardín a su disposición ayudó a Greg a recuperar sus señas de identidad; en sus propias palabras: «Volví a ser dueño de mí mismo», unas palabras muy sencillas que, sin embargo, expresan unos efectos de hondísimo calado. La verdad es que al conectar con la naturaleza lo hacemos con nosotros mismos, a veces con el propio núcleo de nuestro ser.

En su libro *Con una sola pierna*, Oliver Sacks describe su propia experiencia de recuperar sus señas de identidad por medio de la naturaleza. Comenta su confinamiento y su aislamiento sensorial en la clínica después de un traumático accidente que le afectó la pierna izquierda. Aislado del mundo exterior, en una habitación sin ventanas durante tres semanas, se encoge en sí mismo. Lo más impactante es que todo suceda tan rápido. «Hablamos alegremente de "internamiento" —escribe Sacks—, sin tener la más mínima idea de lo que está en juego: lo insidiosa y universal que es la contracción de todos los ámbitos… y la rapidez con la que puede ocurrirle a cualquiera, incluso a uno mismo.»

En su último día en el hospital antes de ir a un centro de convalecencia, cuando llevaba un mes sin salir, llevaron a Sacks al jardín en una silla de ruedas. La sensación de cambio es tan rápida como poderosa: «Una alegría pura e intensa, una bendición, el sol en la cara y el viento en el pelo, oír los pájaros, ver, tocar y acariciar plantas vivas. Se había restablecido una conexión esencial, una comunión con la naturaleza, después del horrible aislamiento y la alienación que había sufrido. Cuando me llevaron al jardín, resucitó una parte de mí que había muerto de hambre, tal vez sin que yo me enterase». Estar enfermo o gravemente herido, escribe Sacks,

significa que necesitas un lugar «intermedio», un «lugar tranquilo, un refugio, un abrigo». No pueden «arrojarte otra vez al mundo, sin más».[25]

Un aspecto importante del jardín como un lugar «intermedio» para Greg era que le había ayudado a mantenerse en contacto con sus amigos durante su estancia. Pasar tiempo juntos al sol hacía que todo le resultase más «normal». Con sus propias palabras: «Es un lugar en el que os gusta estar a los dos». Los familiares de los pacientes también necesitan este tipo de sentimiento porque un trauma como este afecta a toda la familia. Cada uno de los jardines de Horatio's Garden es diferente, pero todos tienen lugares aislados y rincones donde los pacientes y sus visitantes pueden estar juntos con relativa intimidad. El jardín, como un lugar en el que quería estar, también ayudó a Greg a perseverar con los interminables y repetitivos ejercicios de rehabilitación, como recoger una ficha del suelo y ponerla en una caja. Greg no es el único que percibe estos efectos beneficiosos. Muchas personas dan testimonio del inestimable apoyo que han obtenido de los jardines y de la medida en que la hermosura de la naturaleza los ha apoyado en su largo y lento proceso de rehabilitación.

Para los pacientes que actualmente reciben tratamiento en una de las unidades de lesiones de la columna vertebral, la brecha entre el hospital y el mundo exterior puede parecer un abismo infranqueable, pero el jardín les trae el mundo exterior y con ello actúa de puente. En este aspecto, una aportación significativa es la de los voluntarios que arrancan las malas hierbas y cuidan de las plantas. Como son siempre los mismos, los pacientes llegan a conocerlos, lo que les permite tener conversaciones «normales» y compartir la afición por las

flores. Los pacientes también pueden hablar con ellos de sus lesiones, una preparación valiosísima para cuando abandonen el hospital. A veces los propios pacientes regresan como voluntarios y, para las personas que han ingresado hace poco, puede resultar útil ver a alguien en silla de ruedas trabajando en el jardín; alguien cuya vida no se ha parado. Los jardines son perfectos para congregar la vida a su alrededor, sobre todo en verano, cuando la gente puede reunirse en ellos. Horatio's Garden organiza conciertos, así como muestras de alimentos y plantas, y algunos pacientes han decidido casarse o celebrar bautizos en uno de los jardines, lo que indica la importancia que el lugar tiene para ellos.

El jardín terapéutico es una intervención sanitaria y como forma de tratamiento debe estar cuidadosamente adaptado a las personas que lo vayan a utilizar. Para los pacientes con lesiones de la columna vertebral, el requisito de superficies y umbrales lisos es primordial, porque la más mínima sacudida puede desencadenar dolorosos espasmos musculares. Por lo demás, cuanta más belleza y variedad haya, mejor, siempre que los pacientes tengan acceso a la sombra.

El centro Pamela Barnett de Ravenswood Village, en Berkshire (Inglaterra), ofrece un tipo de jardín diferente que también ha sido cuidadosamente diseñado para satisfacer las necesidades de los residentes. El centro es un hogar para adultos con graves discapacidades cognitivas. Presentan incapacidad lingüística absoluta, así como deficiencias en la comunicación no verbal. Estas alteraciones hacen que sea difícil llegar a ellos a cualquier nivel. La mayoría sufre también de hipoestimulación y necesita abundante

información sensorial. Cuando les falta, crean su propia estimulación dando golpes ruidosos con las manos o los pies.

La naturaleza, sin embargo, sí les llega. Los movimientos, sonidos y texturas de las plantas, los pájaros y los insectos son una fuente de fascinación infinita. Gayle Souter-Brown y Katy Bott de Greenstone Design UK, un estudio de arquitectura especializado en entornos sanitarios, diseñaron el jardín para dotarlo de la máxima variedad con montones de plantas, flores y frutos comestibles distintos.[26] El diseño estructural es curvilíneo e invita a la exploración con caminos interconectados. Dentro del jardín, cada zona posee su propio carácter: hay una pequeña zona pantanosa, un jardín de grava zen, un estanque de peces y un rincón de pradera. Los residentes disfrutan con la inmersión sensorial y la sensación de libertad que pueden experimentar en el exterior. El jardín también se utiliza para una forma de terapia llamada «interacción intensiva», en la que el terapeuta se sienta con el paciente e intenta sintonizar con su estado emocional respondiendo a sus pautas de respiración, vocalizaciones, movimientos oculares y otros signos corporales. Al igual que el comportamiento reflejo de la madre con el bebé, constituye la base de la comunicación recíproca. El efecto calmante y organizador de la naturaleza en el sistema nervioso salta a la vista. Los residentes son más accesibles y responden mejor en plena naturaleza que cuando están en un espacio interior.

Al otro lado de un alto seto hay otro jardín terapéutico que pertenece al centro Tager. El contraste no podría ser mayor. Este jardín, creado por las mismas diseñadoras, es austero y rectilíneo y carece de riqueza sensorial. Los residentes tienen aquí un autismo severo, tan severo que la naturaleza no les

serena, sino todo lo contrario: la variabilidad del mundo natural puede provocarles una ansiedad extrema. La necesidad de un alto grado de previsibilidad significa que no hay flores, ni bayas, ni hojas que cambien de color y se caigan, o cualquier otra cosa que pueda alterarse de la noche a la mañana. El ambiente en el interior puede ser más predecible, pero no es por fuerza más tranquilo. No es raro que los residentes se sientan confinados, se agiten y deambulen de un lado a otro durante largo tiempo. El espacio siempre verde del jardín es el mejor lugar donde pueden estar en momentos así. El aire libre ayuda a que su energía negativa se disperse y, tras haber hecho ejercicio en los columpios o balancines, durante unos momentos pueden estarse quietos.

El jardín del centro Tager es una excepción a la regla general de los jardines terapéuticos, que consiste en que un mayor nivel de complejidad natural en un jardín se asocia a un mayor potencial de restauración. La proporción entre la superficie verde y la dura también es importante: lo mejor es que esté en torno a 7:3.[27] Si hay muy poco verde, el jardín no es tan relajante o beneficioso. La complejidad natural también ayuda a atraer flora y fauna silvestres al jardín y maximiza los efectos terapéuticos del jardín como microcosmos.

Lo viví de primera mano cuando, después de la operación, que afortunadamente salió bien, me dieron de alta en el hospital. La sensación de alivio al volver a lo familiar y querido fue enorme, pero con mi movilidad temporalmente restringida la brújula de mi mundo físico se vio radicalmente limitada. Los terrenos por los que solía caminar con libertad ahora parecían otro mundo. Cada día, en cambio, me instalaba

en un lugar resguardado cerca de la casa. Para mi sorpresa, aunque las plantas me alegraban, no eran mi principal fuente de alegría: eran los pájaros los que me la proporcionaban.

Mientras me sentaba a disfrutar del sol de otoño, los paseriformes, sobre todo los herrerillos y los carboneros, empezaban a ignorar mi presencia. Cuanto menos caso me hacían, más absorta estaba. Los pájaros se acercaban a nuestros comederos con cautela, posándose primero en las ramas próximas. Yo observaba cómo escudriñaban con ojos penetrantes el entorno antes de abandonar la seguridad del árbol para dirigirse volando a la comida. El misterio de este proceso de toma de decisiones era fascinante. Cada pájaro se comportaba de forma algo distinta, algunos parecían más indecisos que otros, pero todos se andaban con cuidado. Durante un tiempo, me quedé embelesada en su mundo.

Pronto mi movilidad mejoró y pude empezar a explorar el resto del jardín, pero necesitaba muletas y, al igual que los pájaros, me andaba con mucho cuidado. Un día me aventuré a salir al invernadero y, al abrir la puerta, me encontré con una visión inesperada. Puestos en fila sobre el entarimado había algunos azafranes en plena floración. Me vino a la cabeza al instante el recuerdo de haber comprado los bulbos solo unas semanas antes de mi accidente. Había decidido comprarlos en el último minuto en una feria de jardinería, con la idea de cultivar azafrán. Habían sucedido tantas cosas desde entonces que me había olvidado de ellos. ¡Qué grata sorpresa! Sus preciosos pétalos lilas y morados estaban en su apogeo, pero fue el rojo vivo de sus largos estigmas, que se arrastraban como cintas, lo que realmente me asombró. Al cabo de unos días, volví y me puse a cosechar esos preciosos hilos

carmesíes. El trabajo metódico me serenó y por primera vez desde el accidente tuve la sensación de estar haciendo algo que merecía la pena. Esa noche utilicé algunos de los hilos en un delicioso risoto de azafrán, lo que valió aún más la pena.

Aunque me sentía emocionada y contenta de reunirme con amigos y familiares a mi regreso, estos encuentros implicaban, inevitablemente, relatar detalles de mi caída, algo que yo a duras penas empezaba a asimilar. En el invernadero, en cambio, no había nada que contar y ningún mal recuerdo o sensación con los que lidiar. Encontré una soledad reparadora, sola pero no aislada, yo con las flores. Descubrir los crocos y recolectar el azafrán fue una alegría; pura y simple alegría.

13
El verde fusible

> La fuerza que a través del verde fusible
> guía a la flor guía mi edad verde.
>
> DYLAN THOMAS (1914-1953)[1]

El mes de mayo es siempre el más verde en nuestro jardín. Todos los árboles, arbustos y hierbas parecen irradiar el fuerte palpitar de la vida que surge de la tierra. En este sentido, nunca me he sentido más viva que cuando regresé de visitar el proyecto de una ONG en una zona remota del norte de Kenia.

Tom y yo habíamos pasado dos semanas en la región del lago Turkana visitando una iniciativa llamada Surcos en el Desierto, una importante colaboración entre una comunidad de misioneros españoles y kenianos y un equipo de agrónomos israelíes que han sido pioneros en técnicas de cultivo sostenible en zonas áridas. Durante los quince días que pasamos allí, trabajamos en los productivos huertos de frutas y verduras conocidos en esa parte del mundo con el nombre de *shambas*.

La historia de los turkana demuestra su extraordinaria resistencia. Son altos y de un aspecto físico característico, y las mujeres llevan collares anchos y gruesos de diminutas cuentas multicolores. Sus cantos y bailes se han transmitido a lo largo de incontables generaciones, así como su forma de vida como pastores nómadas. Este estilo de vida tradicional ha sido durante mucho tiempo marginal, pero es cada vez más difícil de mantener, porque la tierra está sufriendo los efectos del cambio climático. La meteorología se ha alterado; ya no se puede confiar en las lluvias estacionales y escasea la

vegetación para que los rebaños puedan pastar. Hacía casi un año que no caía nada de lluvia cuando llegamos. Muchos de los niños que encontramos en los pueblos estaban visiblemente desnutridos y había cabras muertas esparcidas a lo largo del camino. Era difícil de creer que esta parte del valle del Rift hubiera constituido en otro tiempo un paisaje ideal para nuestros primeros antepasados. En lo que a veces se denomina la «cuna de la humanidad», en la frontera con Etiopía, cerca del río Omo, es donde se han encontrado algunos de los restos humanos más antiguos.

Ahora que el modo de vida nómada se ha vuelto difícil de mantener, la gente se ha asentado en comunidades en las que siguen viviendo en sus tradicionales chozas con paredes de matorral, pero dependen más o menos de la ayuda alimentaria. Por muy antiguas que sean estas tierras, nunca se han cultivado. Desde tiempos inmemoriales, la gente ha sobrevivido cuidando sus rebaños y recolectando plantas silvestres, pero en los huertos o *shambas* recién creados se enseña a hombres y mujeres a cultivar plantas comestibles.

Actualmente hay ciento cincuenta huertos y pequeñas granjas en treinta comunidades diferentes, unas cifras que está previsto que aumenten. Todas ellas utilizan agua que traen a la superficie mediante bombas que funcionan a base de energía solar o eólica y que se distribuye con el mínimo desperdicio mediante el riego por goteo. El terreno es montañoso y pedregoso. Con temperaturas de cuarenta grados y vientos fuertes y secos, es un entorno hostil para el cultivo de alimentos. El éxito de este proyecto se debe a la combinación de la experiencia israelí en el cultivo del desierto, la construcción de la infraestructura hidráulica y el conocimiento

del terreno de la comunidad de misioneros, que lleva trabajando allí más de veinticinco años.

En los huertos, productos como la col rizada, las espinacas, los frijoles, los tomates y las sandías crecen vigorosamente; el contraste con la extensión de paisaje árido que los rodea difícilmente podría ser mayor. Presenciar el trabajo que se estaba realizando en tan duras condiciones fue una afirmación de la vida y una inspiración. Hacia el final de nuestra estancia, la acumulación de nubes en el cielo suscitó grandes esperanzas, pero ni siquiera entonces llegó la lluvia que tanto necesitaban. Aunque tenía ganas de volver a casa, me costó muchísimo marcharme.

Con la extraña sensación de estar todavía en tránsito, llegué a casa y salí al jardín. Los cuadros que tenemos delimitados con setos de carpe son como habitaciones tranquilas y verdes incluso en los días más nublados, pero esa mañana el sol resplandecía en sus hojas. Vagué por los senderos de hierba alrededor de los parterres, como en trance, mientras mis ojos se empapaban de tanto verdor.

¿Es esto, me dije, lo que los antiguos nómadas sentían cuando, después de cruzar el desierto, llegaban a un oasis con palmeras y un jardín paradisiaco: un lugar entero que proclamaba el poder verde de la tierra? Haber contemplado una tierra tan reseca y agrietada me causó una profunda impresión. Me di cuenta de por qué Hildegarda de Bingen insistía tanto en que la aridez se opone a la vida, y por primera vez entendí, entendí de verdad, el poder del verde tallo, la *viriditas*, y lo que significa su ausencia. La anhelada lluvia finalmente comenzó a caer en Turkana al cabo de unos días y la vida latente que yacía oculta en la tierra reseca pronto

respondió; en menos de una semana, el desolado paisaje pasó del marrón al verde, aunque aún serían necesarios muchos meses de recuperación y siguen produciéndose prolongadas sequías.

En esta época de crisis climática y alejamiento de la naturaleza, ya no podemos ignorar la conexión entre la naturaleza humana y la naturaleza verde, entre la salud humana y la salud del planeta. ¿Cómo es posible que lo hayamos hecho? En épocas anteriores, la gente pasaba el tiempo meditando sobre esta realidad. Reflexionaba sobre el misterio de la vida y a menudo lo hacía en un jardín. De hecho, el origen del jardín se remonta a la antigua Persia, cuando los jardines proporcionaban alivio del calor y el polvo del desierto y estaban pensados para nutrir la vida tanto espiritual como físicamente. El drástico contraste con el duro y árido entorno era parte del efecto. Sentarse a la placentera sombra de un jardín junto al agua corriente y rebosante de verdor es una experiencia de plenitud apacible que no puede dejar de traer consigo un sentimiento de gratitud por el esplendor de la tierra.

Desde la Antigüedad, los jardines han ayudado a la gente a cerrar la brecha entre el «hacer», por un lado, y el «estar», por el otro. Lograr un equilibrio saludable entre estos dos estados es algo de lo que al parecer no somos capaces en la época contemporánea. Además, como creadores y forjadores de un mundo en miniatura, a veces jardineros y hortelanos no se dan cuenta de hasta qué punto el jardín o el huerto tienen vida propia. Cuando empecé a cultivar plantas me obsesionaba la productividad. Eso significa que cada vez que salía, inspeccionaba automáticamente los cuadros del huerto para

ver lo que había que hacer, y mentalmente me hacía mi propia lista de tareas. Empecé a darme cuenta de que siempre estaba cayendo en la trampa del «hacer» y aprendí a valorar los momentos en los que podía «estar» en, o con, el jardín.

Para esto último, mi parte favorita del día son las primeras horas de la mañana, cuando camino descalza sobre la hierba cubierta de rocío. Las flores y los setos han ido creciendo durante toda la noche (ya que este es el intervalo invisible en el que las plantas crecen) y, en cierto modo, con las primeras luces, el jardín parece más suyo que mío. Aunque las malas hierbas me llamen la atención, está más que justificado aplazar el escardado, ya que hay tiempo de sobra para aprovechar el día y muchas horas más en las que «hacer» cosas. Por la noche también hay algo de animista en la ambigüedad de las sombras que impregna el lugar de una sensación de vida de otra clase, y no se pueden distinguir las malas hierbas, ni se puede «hacer» nada en el jardín a oscuras.

El perímetro de nuestro jardín está formado exclusivamente por prados, para los que se necesita realizar un tipo de cultivo diferente, que en gran medida consiste en apartarse y dejar que la naturaleza siga su curso. Una de las tragedias de la campiña inglesa es la pérdida de los prados de flores silvestres: el 97 por ciento ha desaparecido en los últimos setenta años.[2] Para crear un prado hay que establecer las condiciones para una regeneración sostenible. Aparte de recolectar el heno una vez al año, nuestra única intervención desde que sembramos el prado hace treinta años ha consistido en introducir crestas de gallo. Estas plantas, conocidas coloquialmente como el «enemigo del agricultor», debilitan las hierbas que, en su ausencia, expulsarían a las flores y reducirían la diversidad de

la vegetación del prado. La flor de cuclillo, el aciano negro, las flores de acerico, la malva, la estrellada no son más que una pequeña parte de esa diversidad, pero lo verdaderamente maravilloso de prado es que sea un hábitat tan deseable.

Con el tiempo, un sombrío y desolado campo de trigo que nunca fue particularmente productivo se ha convertido en un refugio para la flora y la fauna silvestres. En verano, la población de insectos explota. La pradera atrae mariposas blancas jaspeadas que flotan y revolotean en gran número en el aire. Luego están los llamativos zigénidos, lepidópteros con brillantes manchas rojas en sus alas oscuras, y las exquisitas mariposas ícaro, de vivos colores, que por desgracia ya no abundan como antes, aunque en nuestro prado proliferan. Los pájaros carpintero lo visitan a menudo para alimentarse de alguna de sus muchas colonias de hormigas. Perdices y faisanes construyen sus nidos aprovechando la protección de la cubierta vegetal del prado.

Este tipo de jardinería es una práctica que está menos enfocada en «hacer» que en dejar que la naturaleza sea. La jardinería, por supuesto, no siempre trata de proteger los recursos o de ser respetuosa con el medio ambiente. La evolución de las ideas de la humanidad acerca del dominio del hombre sobre la naturaleza está escrita en la historia de la jardinería. En diferentes épocas vemos a la naturaleza domesticada y restringida, o a la naturaleza mejorada y perfeccionada; y con el advenimiento del césped verde que tanta agua consume y tantos herbicidas precisa, vemos a la naturaleza consumida. Hoy, con la crisis de la naturaleza que se desarrolla a nuestro alrededor, el aspecto reparador del jardín ha pasado a un primer plano. La influencia del

movimiento de retorno a la vida silvestre significa que la jardinería se ha convertido menos en una cuestión de dominio y más en una cuestión de rescate y restauración.

Al mismo tiempo, se está produciendo un cambio de paradigma en la forma en que entendemos y representamos la naturaleza. Conceptos como «rojo en diente y garra», «la supervivencia del más apto» y «el gen egoísta» han configurado hasta hoy nuestras ideas sobre el mundo natural. Esos relatos, que acaso fueran adecuados en su momento, han hecho que otras fuerzas que promueven la coexistencia se nos hayan pasado por alto. Sin embargo, en la actualidad, ideas que antes se consideraban «poco convencionales» comienzan a integrarse en el paradigma. Por ejemplo, empieza a aparecer una nueva área de la botánica dedicada a la comunicación de las plantas. Nos enteramos de que los árboles forman comunidades y «colaboran» unos con otros mediante redes subterráneas de hongos;[3] las plantas alertan a otras plantas para que se defiendan de las amenazas de los insectos y otras plagas;[4] y los girasoles se esfuerzan por acomodar sus sistemas de raíces a los de sus vecinos.[5] El mundo vegetal se organiza de múltiples formas para mejorar la supervivencia colectiva. Y esta última se ha convertido en el tema candente de la actualidad.

La crisis del clima está conectada con la crisis de la biodiversidad.[6] Las noticias de la prensa nacional sobre la disminución del número de aves, mariposas y abejas reflejan solo una pequeña parte del agotamiento de la naturaleza que está en marcha. La combinación del aumento de la temperatura, la pérdida de hábitats y el uso excesivo de productos agroquímicos, así como los efectos perjudiciales de

otros contaminantes, ha dañado gravemente la red interconectada de vida que constituye la base de la salud del planeta. Recientemente, los ecologistas han comenzado a vigilar la vida de los jardines y huertos caseros y han descubierto que pueden actuar como focos de biodiversidad que albergan una riqueza de especies mucho mayor que la que se encuentra en el territorio circundante.[7] Sin embargo, al mismo tiempo, en Reino Unido los jardines delanteros de las casas desaparecen para ceder su sitio al aparcamiento, con el resultado de que uno de cada tres jardines delanteros hoy ya no tiene ninguna planta.[8]

Los jardines, incluso los pequeños, contienen una amplia gama de hábitats potenciales para todo tipo de fauna y flora. En la práctica, funcionan como refugios para la naturaleza, frente a los paisajes rurales agotados, por un lado, y frente a los duros paisajes urbanos, por el otro. En Gran Bretaña se ha comprobado que la densidad de aves en los jardines de las ciudades es seis veces superior a la media del país, y la gran variedad de plantas con flores que hay en ellos atrae a muchos tipos diferentes de polinizadores.[9] Rincones descuidados con montones de ramitas, hojas podridas y tocones de madera muerta proporcionan refugio a insectos como hormigas, cochinillas y escarabajos.

El suelo que se encuentra en muchos jardines mantiene una saludable diversidad de microbios, hongos, gusanos y todas las demás criaturas para las que aquel es un hábitat.[10] Por el contrario, el suelo de las tierras agrícolas tiende a ser fino y empobrecido. Décadas de técnicas de agricultura industrial han hecho que más de un tercio de toda la capa superior del suelo del mundo se haya perdido desde la Segunda Guerra

Mundial. La capa superior del suelo es un valioso recurso; sin ella a las plantas les cuesta crecer y, una vez perdida, tarda entre quinientos y mil años en volver a formarse.[11] La degradación del suelo por falta de cuidado ya afectó a los sumerios.[12] Los antiguos romanos también ignoraron las necesidades de la tierra y las consiguientes malas cosechas contribuyeron a la caída de su imperio. En época más reciente, hemos presenciado la destrucción de las praderas de América del Norte durante el desastre del *Dust Bowl* (de la década de 1930). Estamos cometiendo los mismos errores hoy, solo que a una escala mucho mayor, a una escala planetaria.

El enorme y cada vez mayor problema del estado de nuestro planeta engendra sentimientos inevitables de impotencia que dan lugar a lo que se ha denominado «dolor climático» o «melancolía medioambiental». Podemos reaccionar sintiéndonos atrapados entre minimizar el problema y esperar que todo salga bien, por un lado, o sucumbir a la desesperación y la parálisis, por el otro. En ambos casos, perder el contacto con la tierra como fuente básica de bondad tiene consecuencias psicológicas y puede hacer difícil el disfrute de la belleza natural o sentir gratitud por su prosperidad. Naomi Klein cuenta que, a raíz del vertido de petróleo de BP en el golfo de México, perdió la capacidad de sentir alegría en la naturaleza. «Cuanto más hermosa y sorprendente me resultaba la experiencia —escribe Klein—, más me lamentaba de su inevitable pérdida, como alguien que no puede enamorarse del todo porque no puede dejar de imaginar la inevitable ruptura.» En su mente, la naturaleza ya no tenía arreglo: «Contemplo una bahía de la Sunshine Coast de la Columbia Británica, un lugar lleno de vida, y de pronto

me la imagino estéril». Era, según declaró, como vivir en un constante estado de «prepérdida», lo que suponía que, sumida en un estado de auténtica melancolía, estaba desconectada de lo único que podría restaurar sus fuerzas.[13]

Del mismo modo en que el estado del planeta es insostenible, nuestros estilos de vida se han vuelto también psicológicamente insostenibles. La depresión ha superado recientemente a las enfermedades respiratorias como principal causa de mala salud e incapacidad en todo el mundo.[14] Aunque este aumento no está directamente relacionado con el «dolor climático», no es ajeno a él, porque los problemas están entrelazados. Descuidar lo que la gente necesita para prosperar es un síntoma de la misma mentalidad que no ha ayudado a la naturaleza a prosperar. Y esa cuestión nos lleva a la esencia de lo que significa «cultivar».

El eterno mandato de Voltaire «Il faut cultiver notre jardin» se encuentra al final de su cuento filosófico *Cándido*.[15] Publicado hace más de doscientos cincuenta años, el relato sigue interpelándonos hoy. *Cándido* fue escrito a raíz de lo que se ha llamado el primer desastre moderno: el gran terremoto de Lisboa, una tragedia que destruyó los axiomas culturales más extendidos del momento.

La ciudad de Lisboa, que entonces era una de las más ricas y pobladas del mundo, quedó completamente arrasada en 1755 por uno de los terremotos más mortíferos de la historia. Las ondas sísmicas desencadenaron un tsunami al que siguieron una serie de incendios que devastaron los alrededores. La magnitud de la destrucción puso en tela de juicio la confianza en el buen funcionamiento de un universo mecanicista, una idea que se basaba en la física newtoniana y que era el eje

central del pensamiento del siglo XVIII. El modelo mecanicista de universo puede resultarnos absurdo en la actualidad, pero es un ejemplo de la omnipresencia de la máquina como metáfora en el pensamiento occidental. El equivalente en nuestro tiempo es el cerebro como ordenador, en el que encontramos el mismo desajuste entre la máquina y la naturaleza. Las metáforas son poderosas, pero además de dar profundidad al pensamiento también pueden limitarlo o distorsionarlo. El peligroso estado de la biosfera se debe a la falta de respeto de la humanidad hacia la naturaleza como sistema viviente y, en ese sentido, estamos presenciando las últimas consecuencias de la visión mecanicista del universo.

Voltaire se opuso con vehemencia a las creencias filosóficas y religiosas asociadas a la idea de un universo que funcionaba como un reloj y las satirizó en la historia de Cándido. El libro, publicado clandestinamente, fue prohibido enseguida y luego se convirtió en un enorme éxito de ventas. El blanco principal de Voltaire en el relato es una forma de optimismo ciego (una versión de la filosofía de Leibniz) que se empecina en dar por seguro lo mejor y minimizar lo peor, de tal modo que se eviten las realidades incómodas. El relato lo refleja mediante una rápida sucesión de acontecimientos y giros inverosímiles de la trama en los que personajes que han sido brutalmente asesinados o heridos en una parte del libro reaparecen de pronto más adelante. El resultado es una especie de precursor del «realismo mágico».

A medida que seguimos a Cándido en sus aventuras, poco a poco se hace imposible ignorar hasta qué punto este tipo de optimismo evita que la gente se sienta perturbada por cualquier cosa horrible del mundo. Cándido acaba por

comprenderlo cuando se encuentra con la tragedia de un esclavo horriblemente mutilado de una plantación de azúcar. El costo humano de la producción de azúcar supone una impactante revelación y, por primera vez, reconoce que el optimismo es una «manía de insistir en que todo está bien cuando está mal». El problema de Cándido es que, sin la protección de su ciego optimismo, le carcome la idea de que el mal acaba siempre triunfando y cae en un estado de impotencia y melancolía. Es como si la única alternativa a la manía de negar la realidad fuera el pesimismo, una actitud mental depresiva según la cual no tiene sentido tratar de cambiar el mundo o a nosotros, porque todo es demasiado grande y demasiado difícil de corregir.

Al final del relato, vemos a Cándido desembarcando en el mar de Mármara, el mismo lugar donde mi abuelo fue hecho prisionero. Mientras que esta coincidencia lleva mis asociaciones a la experiencia de Ted en la Primera Guerra Mundial y cierra el círculo de este libro, para los lectores de Voltaire, las asociaciones habrían sido muy distintas: en la imaginación popular de la época, Turquía era un lugar exótico, que se asociaba a los magníficos jardines de los sultanes y los tradicionales *bostan*, huertos pequeños y productivos que estaban muy extendidos.

En un lugar del campo de los alrededores de Constantinopla, Cándido se encuentra con «un digno anciano» que vive con sus hijos e hijas en una humilde granja. El anciano recibe a Cándido y a sus compañeros en casa y les ofrece frutas de su huerto. Juntos se dan un festín a base de naranjas, piñas y pistachos, además de sorbetes caseros y nata con piel de cidra confitada. Cándido se sorprende al descubrir

que esta simple granja sea tan próspera. Él y sus amigos han pasado su tiempo en largas discusiones filosóficas que les han dejado aburridos, inquietos y ansiosos, cuando lo que necesitaban, Cándido se da cuenta ahora, era cultivar su jardín.

El optimismo y el pesimismo de Voltaire, en distintas modalidades, dominan hoy nuestra vida. El pesimismo nos rodea, sobre todo en la actual epidemia de depresión y ansiedad y en los sentimientos generalizados de pasividad e impotencia sobre el estado del mundo, sobre la crisis climática, sobre las guerras y la violencia, y la implacable explotación de la naturaleza y de las personas. Como en el de Cándido, parece que vivimos en un mundo bipolar en el que o bien sufrimos una abrumadora melancolía por la dirección en la que vamos, o bien vivimos en un estado de negación y asumimos que «todo saldrá bien», mientras seguimos con los ojos fijos en una pantalla que nos lleva a otro universo.

El jardín es quizá la mejor metáfora que tenemos de la vida, pero también es mucho más que una metáfora. Así fue para Voltaire. Tras la publicación de *Cándido*, en los últimos veinte años de su vida puso en práctica su mensaje y dedicó mucho tiempo y energías a cultivar la tierra. Se hizo cargo de una finca abandonada en Ferney, en el este de Francia, donde, rechazando la moda francesa de jardinería formal, creó un productivo huerto para el cultivo de frutas y verduras.[16] Además, tenía abejas y plantó miles de árboles, muchos con sus propias manos. En cierta ocasión, escribió: «Solo he hecho una cosa sensata en mi vida: cultivar la tierra. Quien labra un campo presta un mejor servicio a la humanidad que todos los escribidores de Europa».[17] La idea que tenía Voltaire del jardín o, más exactamente, del huerto, no es la de un refugio:

su enfoque es profundamente pragmático y contribuye al bien común.

«Il faut cultiver notre jardin» significa aceptar que la vida tiene que ser alimentada y que podemos hacerlo mejor dando forma a nuestra vida, a nuestras comunidades y a los entornos que habitamos. La moraleja del cuento de Voltaire es que hay que dejar de perseguir una versión idealizada de la vida y hacer la vista gorda ante los problemas de esta; debemos aprovechar al máximo lo que tenemos a nuestro alrededor e involucrarnos en algo real.

En esta era de mundos virtuales y *fake news*, el jardín nos devuelve a la realidad. No es una realidad conocida y predecible, porque el jardín siempre nos sorprende y en él podemos experimentar un tipo diferente de conocimiento, sensorial y físico, que estimula los aspectos emocionales, espirituales y cognitivos de nuestro ser. La jardinería es, en este sentido, antigua y moderna a la vez. Antigua por el encaje evolutivo entre el cerebro y la naturaleza, y también antigua como una forma de vida situada entre la recolección y la agricultura, que expresa nuestra profunda necesidad de apegarnos a un lugar. Y moderna, porque el jardín es intrínsecamente progresista y el jardinero siempre aspira a un futuro mejor.

El cultivo funciona en ambos sentidos: es tanto interior como exterior, y cuidar de un jardín o de un huerto puede convertirse en una actitud hacia la vida. En un mundo cada vez más dominado por la tecnología y el consumo, la jardinería nos pone en relación directa con la realidad de cómo se genera y se mantiene la vida, y con lo frágil y fugaz que puede ser.

Ahora, más que nunca, necesitamos recordarnos que, ante todo, somos criaturas de la tierra.

Bibliografía

Bibliografía selecta de carácter general sobre naturaleza, jardinería y salud

Bailey, D. S., «Looking back to the future: the re-emergence of green care», *BJPsych. International*, 14 (4), 2017, pp. 79, DOI: 10.1192/s20564740 0000204x.

Barton, J., Bragg, R. Wood, C. y Pretty, J., *Green Exercise*, Abingdon, Routledge, 2016.

Borchardt, R., *The Passionate Gardener*, Kingston, McPherson & Company, 2006.

Bowler, D. E., Buyung-Ali, L.M., Knight, T.M.y Pullin, A.S. ,«A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments». *BMC Public Health*, 10 (1), 2010, DOI: 10.1186/ 1471-2458-10-456.

Bragg, R. y Leck, C., *Good Practice in social Prescribing for Mental Health: The Role of Nature-Based Interventions*, Natural England Commissioned Reports, 228, 2017, York.

Buck, D., *Gardens and Health: Implications for Policy and Practice*, The Kings Fund, informe encargado por el National Gardens Scheme, mayo de 2016, <https://www.kingsfund.org.uk/sites/default/files/field/field_ publication_file/Gardens_and_health.pdf>.

Burton, A., «Gardens that take care of us»,*The Lancet Neurology*, 13 (5), 2014, pp. 447-448, DOI: 10.1016/s1474-4422(14)70002-x.

Cooper, D. E., *A philosophy of Gardens*, Oxford, Clarendon Press, 2006.

Cooper Marcus, C. C. y Sachs, N. A.,*Therapeutic Landscapes: An Evidence-Based Approach to Designing Healing Gardens and Restorative Outdoor Spaces*, Hoboken, John Wiley & Sons, 2013.

Francis, M. y Hester, R. T. (eds.), *The Meaning of Gardens: Idea, Place and Action*, Cambridge (Massachusetts), MIT Press, 1995.

Frumkin, H., Bratman, G. N., Breslow, S. J., Cochran, B., Jr, P. H. K., Lawler, J. J. *et al*., «Nature Contact and Human Health: A Research Agenda», *Environmental Health Perspectives*, 125 (7), 075001, 2017, DOI: 10.1289/ ehp1663.

Goulson, D., *The Garden Jungle: Or Gardening to Save the Planet*, Londres, Jonathan Cape, 2019.

Haller, R. L., Kennedy, K. L. L. y Capra, C. L., *The Profession and Practice of Horticultural Therapy*, Boca Ratón (Florida), CRC Press, 2019.

Harrison, R. P., *Gardens: An Essay on the Human Condition*, University of Chicago Press, 2009.

Hartig, T., Mang, M., y Evans, G. W., «Restorative Effects of Natural Environment Experiences»,*Environment and Behavior*, 23 (1), 1991, pp. 3-26. DOI: 10.1177/0013916591231001.

Jordan, M. y Hinds, J., *Ecotherapy: Theory, Research and Practice*, Londres, Palgrave, 2016.

Kaplan, R., «Some psychological benefits of gardening», *Environment and Behavior*, 5 (2), 1973, pp. 145-162, DOI: 10.1177/001391657300500 202.

Lewis, C. A., G*reen Nature/Human Nature: The Meaning of Plants in our Lives*, Champaign, University of Illinois Press, 1996.

Louv, R., *Last Child in the Woods Saving our Children from Nature-Deficit Disorder*, Londres, Atlantic Books, 2010.

Mabey, R., *Nature Cure*, Nueva York, Vintage Books, 2008.

McKay, G.,*Radical Gardening: Politics, Idealism & Rebellion in the Garden*, Londres, Frances Lincoln, 2011.

Olds, A., «Nature as healer», *Children's Environments Quarterly*, 6 (1), 1989, pp. 27-32.

Relf, D.,*The Role of Horticulture in Human Well-Being and Social Development: A National Symposium*, Portland, Timber Press, 1992.

Ross, S., *What Gardens Mean*, University of Chicago Press, 2001.

Roszak, T. Gomes, M. E. y Kanner, A. D. (eds.), *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind*, San Francisco, Sierra Club Books, 1995.

Sempik, J., «Green care and mental health: gardening and farming as health and social care», *Mental Health and Social Inclusion*, 14 (3), 2010, pp. 15-22, DOI: 10.5042/mhsi.2010.0440.

Souter-Brown, G., *Landscape and Urban Design for Health and Well-Being: Using Healing, Sensory, Therapeutic Gardens*, Abingdon, Routledge, 2015.

Sternberg, E. M., *Healing Spaces*, Cambridge (Massachusetts), Harvard University Press, 2010.

Townsend, M. y Weerasuriya, R., *Beyond Blue to Green: The Benefits of Contact with Nature for Mental Health and Wellbeing*, Melbourne, Beyond Blue, 2010.

Wellbeing Benefits from Natural Environments Rich in Wildlife: A Literature Review for The Wildlife Trusts, Colchester, The University of Essex, 2018.

Williams, F.,*The Nature Fix: Why nature Makes us Happier, Healthier, and More Creative*, Nueva York, Norton, 2017.

Agradecimientos

Muchas de las ideas de *La mente bien ajardinada* surgieron de una charla que di en el primero de los festivales literarios de verano del Museo del Jardín en 2013. Estoy eternamente agradecida a Christopher Woodward, el inspirador director del museo, por invitarme a participar en dicho evento.

Una parte de este libro trata de historia familiar, en concreto la de mi abuelo Ted May. No podría haber explorado sus experiencias en tiempos de guerra o su amor por la horticultura sin la ayuda y el apoyo de mi madre, Judy Roberts, mi hermano, Nigel Evans, y mi primo, Roger Cornish. A todos ellos, muchas gracias. Otra parte se refiere a la creación del jardín del Granero (Barn Garden) en Serge Hill junto con mi marido, Tom, que no habría sido posible sin la generosidad de mis suegros, Joan y Murray Stuart-Smith, que ayudaron a dar forma a nuestras vidas en el Granero de múltiples y maravillosas maneras. El libro también ha contado con el apoyo de otros miembros de la familia: Bella, Mark y Kate Stuart-Smith. Kate, además, dedicó tiempo y esfuerzo a la revisión del original definitivo y le estoy agradecida por su perspicaz lectura del texto.

Las siguientes personas compartieron conmigo sus vivencias acerca de la ayuda que les prestaron jardines y huertos. Hablando con pasión y elocuencia, desde la experiencia directa, estos participantes ofrecieron ideas clave, y el libro no sería lo que es sin sus aportaciones: Andrew Albright, Shakim Allen, Jose Althia, Ian Belcher, Dagmara Bernoni, Juan Bran, Tiffany Champagne, Jose Diaz, Vanessa Eranzo, Harry Gaved, Hussein Ershadi, David Golden, Darrin

Haynes, Christian Howells, Glenn Johnson, Velvet Johnson, Valerie Leone, David Maldonado, Jack Mannings, Jose Mota, Wilmer Osibin, Hiro Perulta, Caroline Ralph, Juan Rodas, Jose Rodriguez, Frank Ruiz, Jane Shrimpton, Albert Silvagnoli, Sharon Tizzard, Angel Vega, Richard Warren, Holland Williams y Kevin Williams.

Estoy muy agradecida a la Royal Horticultural Society por su ayuda, en particular a Fiona Davison de la Lindley Library y a Alistair Griffiths, director científico y de colecciones. Quisiera dar las gracias a las siguientes personas de Thrive: Shirley Charlton, Penny Cooke, Nathan Dippie, Steve Humphries, Kathryn Rossiter y Sally Wright. El Jardín Botánico de Nueva York me ayudó muchísimo en mis investigaciones en Estados Unidos: Ursula Chanse, Barbara Corcoran y Gregory Long se esforzaron por asistirme en muchos sentidos y me pusieron en contacto con interesantes proyectos. A su vez, el Jardín Botánico de Chicago organizó visitas y me proporcionó numerosos contactos. Quiero manifestar mi particular gratitud a Eliza Fournier, Rachel Kimpton y Barbara Kreski.

Muchas personas involucradas en la gestión de proyectos vecinales y programas de terapia hortícola en varios países renunciaron a parte de su tiempo libre para hablar conmigo. Quiero rendir homenaje a su profunda comprensión del potencial transformador del trabajo con la naturaleza. He tratado de ser exhaustiva, pero si me he olvidado de alguien, ruego me disculpe: Kurt Ackerman, Anna Adevi, Shaniece Alexander, Or Algazi, Anna Baker Cresswell, Barbera Barbieri, Isobel Barnes, Monica Bazanti, Leahanne Black, Natalie Brickajlik, Estelle Brown, Heather Budge-Reid,

Ahmet Caglar, Pat Callaghan, Olivia y David Chapple, Keely Siddiqui Charlick, Mary Clear, Paula Conway, Kyle Cornforth, Phyllis D'Amico, Pino D'Aquisito, Elizabeth Diehl, Mike Erickson, Maque Falgás, Christian Fernández, Ron Finlay, Gwenn Fried, Darrie Ganzhorn, Andreas Ginkell, Patrik Grahn, Edwina Grosvenor, Rex Haigh, Mark Harding, Sonya Harper, Paul Hartwell, Teresia Hazen, Qayyum Johnson, Hilda Krus, Jean Larson, Adam Levin, Ruth Madder, Susanna Magistretti, Orin Martin, Marianna Merisi, Tiziano Monaco, Cara Montgomery, Alfonso Montiel, Kai Nash, Konrad Neuberger, John Parker, Keith Petersen, Harry Rhodes, Anne y Jean-Paul Ribes, Liz Rothschild, Cecil-John Roussow, Carol Sales, Albert Salvans, Rebekah Silverman, Cathrine Sneed, Jay Stone Rice, Malin Strand, Lindsay Swan, Mike Swinburne, Paul Taliaard, Phoebe Tanner, Alex Taylor, Julie y John Tracy, Clare Trussler, Lucy Voelker y Beth Waitkus.

Los siguientes estudiosos, médicos y autores compartieron generosamente su experiencia conmigo y han dado forma al libro, aunque no los cite directamente: William Bird, David Buck, Paul Camic, Chris Cullen, Robyn Francis, Dorian Fuller, Richard Fuller, Charles Guy, Jan Hassink, Teresia Hazen, Kenneth Helphand, Glynis Jones, Rachel Kelly, Kelly Lambert, Christopher Lowry, Annie Maccoby, Alan McLean, Andreas Meyer-Lindenberg, David Nutt, Matthew Patrick, Jules Pretty, Jenny Roe, Edward Rosen, Joe Sempik, Philip Siegel, Matilda van den Bosch y Peter Whybrow. Además, los paisajistas Katy Bott, Gayle Souter-Brown y Cleve West me hicieron entender lo que implica diseñar un jardín terapéutico.

Deborah Pursch me ayudó con algunas de las

investigaciones, localizando con gran habilidad fuentes e información que se me habían escapado. Sally Miller, del Hampshire Gardens Trust, exploró los archivos del condado y descubrió el material sobre Sarisbury Court del capítulo 9. También estoy agradecida a Bryony Davies, de la pinacoteca del Museo Freud, y a Frances Wharton, por su traducción de la carta de Freud desde la Torre del Gallo citada en el capítulo 10.

Mi editora en HarperCollins, Arabella Pike, aceptó este libro de inmediato. Su convicción y su lectura perspicaz han sido muy valiosas. La creación de un libro involucra a muchas personas y estoy en deuda con el equipo de HarperCollins, que hizo todo lo posible para llevar el libro a otro nivel: Katy Archer, Helen Ellis, Chris Gurney, Julian Humphries, Kate Johnson, Anne Rieley, Marianne Tatepo, Jo Thompson y Mark Wells.

Quisiera asimismo dar las gracias al equipo de Scribner en Nueva York. La aportación editorial de Colin Harrison dio forma al libro en muchos aspectos, y su atenta comprensión y su buen ojo para el texto me enseñaron mucho sobre el arte de escribir. También doy gracias a Sarah Goldberg, Nan Graham, Mark LaFlaur y Rick Willett de Scribner por su ayuda.

Otra ayuda editorial vino de Vanessa Beaumont, que me ayudó con la estructuración de los primeros capítulos. En las etapas finales de la producción del libro, mi fiel amiga Caroline Oulton se encargó de la revisión con entrega y humor, y desplegó su aguda inteligencia para ayudarme a podar y escardar el texto.

Amigos, familia y colegas han leído algunos o todos los

capítulos en varias etapas. Quiero agradecer particularmente a Cyril Couve, Tony Garelick, Susie Godsil, Karen Jenkinson, Anna Ledgard, Neil Morgan y Purdy Rubin por sus comentarios y opiniones. En casa, debo agradecer a Julia Maslin su apoyo administrativo y a Jenny Levy que cuidara del huerto cuando el libro me tenía atada a mi escritorio. Por su hospitalidad en Estados Unidos, estoy agradecida a Za Bervern, John Fornengo, Elizabeth Louis y Martha Pichey.

Mi gran amiga Nici Dahrendorf me ayudó a poner en marcha el libro y me presentó a mi agente, Felicity Bryan. La tremenda fe de Felicity en el proyecto desde el principio me permitió desarrollar y profundizar mis ideas sobre la jardinería y la mente, y su apoyo y sus energías jamás han flaqueado. Doy gracias también a Zoë Pagnamenta y su agencia en Nueva York. He recibido todo tipo de aliento y ánimo de amigos y colegas, en particular de Phil Athill, Jinny Blom, Madeleine Bunting, Tania Compton, Alex Coulter, Sarah Draper, Helena Drysdale, Susannah Fiennes, Francis Hamel, Beth Heron, Michael Hue-Williams, Marilyn Imrie, Anna-Maria Ivstedt, Ali Joy, Joseph Koerner, Todd Longstaffe-Gowan, Adam Lowe, Martin Lupton, Jo O'Reilly, Rebecca Nicolson, Rosie Pearson, James Runcie, Agnes Schmitz, Kate Sebag y Robin Walden. A lo largo del camino, me ha conmovido la consideración de muchos otros amigos que me han avisado de noticias o proyectos de investigación relevantes para el libro.

Como escribió Goethe, «La suma de lo que dos personas casadas se deben la una a la otra sobrepasa todo cálculo». Es precisamente eso lo que me ocurre con mi marido Tom, con quien tengo la suerte de compartir la vida. Gracias infinitas por ser un compañero fiel, por leer y corregir, por darme apoyo

moral cuando flaqueaba y, sobre todo, por ser una fuente de inspiración tan poderosa. Por último, el entusiasmo y las dosis indispensables de ánimo de Rose, Ben y Harry —nuestros tres hijos, que crecieron junto al jardín— me han acompañado en la creación de este libro.

Créditos de las fotografías

Ted May con orquídeas (colección de la autora).

Sue y Tom con su bebé Rose (colección de la autora).

La familia Stuart-Smith preparándose para trabajar en el jardín (colección de la autora).

Tulipanes en el huerto del Granero (Marianne Majerus).

El prado del Granero con flores de acerico (Andrew Lawson).

Vista del jardín del lado oeste del Granero (Andrew Lawson).

Sigmund Freud en su despacho (Museo Freud, Londres).

Sigmund Freud en los jardines de Maresfield (Museo Freud, Londres).

Sigmund Freud recostado en su cama del jardín (Museo Freud, Londres).

Donald Winnicott en el jardín de su azotea (Arthur Coles).

Participantes del proyecto Insight Garden creando el jardín de flores de la cárcel de San Quintín (cortesía del Departamento de Correccionales y Rehabilitación de California).

Jardín de flores de San Quintín (cortesía del Departamento de Correccionales y Rehabilitación de California).

Hilda Krus con participantes del Programa GreenHouse en la cárcel de Rikers Island (Lindsay Morris, cortesía de la Sociedad de Horticultura de Nueva York).

El huerto de Rikers Island (Lucas Foglia, cortesía de la Sociedad de Horticultura de Nueva York).

Células microgliales del hipocampo del cerebro de un ratón (Rosa Chiara Paolicelli / EMBL).

Neuronas de Purkinje del cerebelo (Thomas Deerinck, National Center for Microscopy and Imaging Research, California).

Jardín de trinchera de los Highlanders de Argyll y Sutherland (Museo Imperial de la Guerra, Londres).

Soldado de los Gordon Highlanders cuidando un jardín de trinchera (Museo Imperial de la Guerra, Londres).

Carol Sales, terapeuta hortícola de HighGround (Charlie Hopkinson).

Huerto terapéutico de Headley Court (Charlie Hopkinson).

Un aprendiz de horticultura en el vivero de San Patrignano (archivo de San Patrignano).

Cosecha de verduras de San Patrignano (archivo de San Patrignano).

Construcción de la Granja Comunitaria New Roots en el Bronx (Jardín Botánico de Nueva York).

El proyecto New Roots, terminado (Centro Documental Mitchell Harris-Dennis/Bronx).

Los participantes en la granja juvenil Windy City Harvest vendiendo sus productos (cortesía del Jardín Botánico de Chicago).

Granja juvenil Windy City Harvest en Washington Park (cortesía del Jardín Botánico de Chicago).

Mary Clear, cofundadora de Incredible Edible (Estelle Brown).

Granja urbana de Oranjezicht, Ciudad del Cabo (Claire Gunn).

Jardín terapéutico de Alnarp (colección de la autora).

El Horatio's Garden para pacientes con lesiones de la columna en el hospital de Salisbury.

Huerto *shamba* en el norte de Turkana (William Carson, cortesía de la ONG New Ways).

Aprendiz del programa de cultivos de regadío cuidando plántulas en un umbráculo (Maque Falgás).

Ted May con orquídeas, finales de los años sesenta.

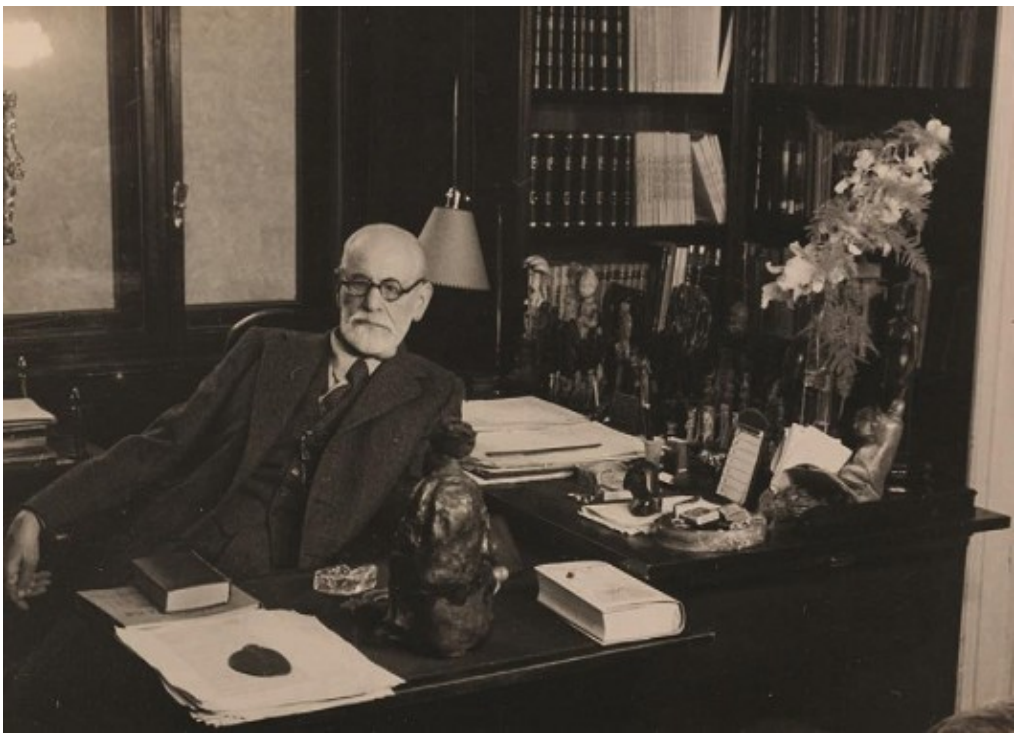
Sue y Tom con su bebé Rose, plantando los primeros setos en el jardín del Granero, 1988.

La familia Stuart-Smith recogiendo piedras para preparar el huerto, 1990.

Tulipanes en el huerto del Granero, incluyendo Mickey Mouse, ballerina y Abu Hassan.

El prado del Granero con flores de acerico.

Vista del jardín del lado oeste del Granero.



Sigmund Freud en su estudio de la Berggasse con una orquídea en flor, años treinta.

Sigmund Freud en los jardines de su nuevo hogar en Maresfield Gardens, 1939.

Sigmund Freud recostado en su cama del jardín, agosto de 1939. Las personas sentadas son (de izquierda a derecha):Anna Freud, el príncipe Jorge de Grecia y Hanns Sachs.

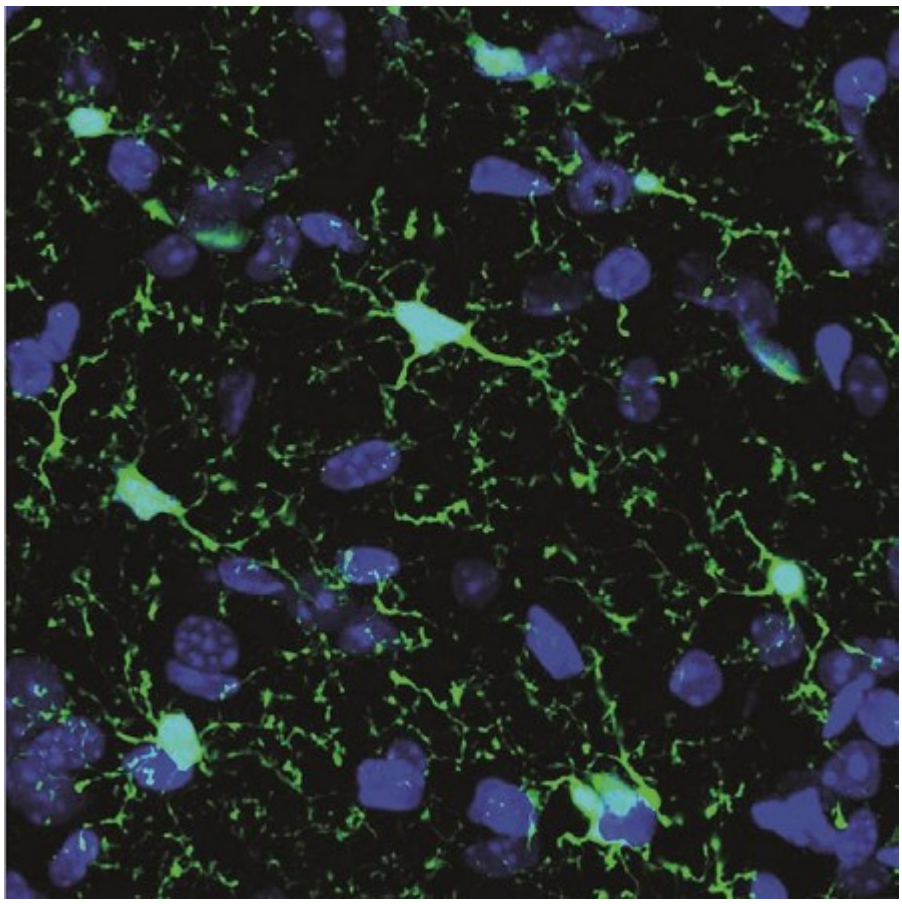
Donald Winnicot en el jardín de su azotea.

Participantes del proyecto Insight Garden creando el jardín de flores de la cárcel de San Quintín en 2002.

Jardín de flores de San Quintín, 2019.

Hilda Krus, directora del programa GreenHouse, trabajando con participantes en la cárcel de Rikers Island.

El huerto de Rikers Island



Horticultura en el cerebro: microglías (en verde) del hipocampo del cerebro de un ratón (con los núcleos de las células destacados en azul).

Neuronas y plantas crecen siguiendo las mismas leyes matemáticas: neuronas de Purkinje del cerebelo (en verde) y los núcleos de las células (en cian).

Jardín de trinchera de los Highlanders de Argyll y Sutherland. El soldado es el capitán Irvine, quien murió tres meses después de aparecer en la fotografía.

Soldado de los Gordon Highlanders (división 51) cuidando un jardín de trinchera. Heninel, 23 de octubre de 1917.

Carol Sales, terapeuta hortícola de HighGround.

Huerto terapéutico de Headley Court.

Una aprendiz de horticultura en el vivero de San Patrignano.

Cosecha de verduras de San Patrignano.

Construcción de la Granja Comunitaria New Roots en el Bronx, 2013.

Ayudando a los refugiados a echar raíces: el proyecto New Roots terminado, administrado por el Comité Internacional de Rescate y el Jardín Botánico de Nueva York.

Los participantes en la granja juvenil Windy City Harvest vendiendo sus productos en el mercado.

Granja juvenil Windy City Harvest en Washington Park, administrada por el Jardín Botánico de Chicago.

Mary Clear, cofundadora de Incredible Edible, Todmorden.

Granja urbana de Oranjezicht, Ciudad del Cabo, creada en un antiguo *bowling green* abandonado en 2012.

Jardín terapéutico de Alnarp, Suecia.

El Horatio’s Garden para pacientes con lesiones de columna en el hospital de Salisbury, diseñado por Cleve West.

Norte de Turkana: huerto *shamba* creado dentro de un hoyo natural por Surcos en el Desierto.

Aprendiz del programa de cultivos de regadío cuidando plántulas en un umbráculo.

Una maravillosa exploración del jardín como lugar mental y de los poderes de la naturaleza.

Un jardín es un refugio ideal para huir del ajetreo del mundo y conectar con la naturaleza. Sin embargo, sabemos muy poco sobre los verdaderos beneficios de la jardinería. Investigaciones recientes demuestran que, cuando la practican, los presos tienen menos probabilidades de reincidir, los jóvenes en riesgo de exclusión tienden a perseverar en el sistema educativo y los ancianos viven más y mejor.

Repleto de curiosidades científicas y emocionantes historias humanas, *La mente bien ajardinada* es una poderosa combinación de neurociencia, literatura, historia y psicoanálisis que indaga en el secreto que muchos jardineros conocen desde siempre: el contacto con la naturaleza puede transformar radicalmente nuestra salud y nuestra autoestima.

Sue Stuart-Smith, distinguida psiquiatra, apasionada jardinera y brillante narradora, entreteje ejemplos como el papel clave de la horticultura para su abuelo tras la Primera Guerra

Mundial, la obsesión de Freud por las flores y curiosas historias clínicas de sus propios pacientes. Con todo ello, nos convence de hasta qué punto puede influirnos la conexión con los ciclos de la naturaleza (en los que, tras la descomposición, brota de nuevo la vida), de las muchas formas en que la mente y el jardín interactúan y de la idea de que hundir nuestras manos en la tierra puede ser un modo de cuidarnos a nosotros mismos.

La crítica ha dicho:

«Sin duda el libro sobre jardinería más original de todos los tiempos.»

The Sunday Times

«Una investigación elegante y completa que muestra lo enriquecedor que es para la mente cambiar la pantalla por el verde. Nos ha hecho un gran favor al escribir este libro.»

The Observer

«Bellamente escrito y repleto de revelaciones sobre el placer y los beneficios del cuidado de las plantas. Inspirador.»

The Guardian

«Mezcla de horticultura, literatura e historia, es un libro edificante, alimento para el alma.»

The Times

«Una fascinante asociación entre la ciencia de la psiquiatría y el antiguo arte de la jardinería.»

Financial Times

«Un logro impresionante. Este sí que es un libro optimista.»

The Spectator

«Convincente y conmovedor, muestra hasta qué punto nuestro bienestar depende del contacto con la jardinería y la naturaleza. Léanlo.»

Edmund De Waal

«El libro más inteligente que he leído en muchos años. Un relato convincente de cómo las mentes atribuladas pueden reconectarse consigo mismas y recuperar la confianza a través de la naturaleza. Muy recomendable.»

Stephen Fry

Sue Stuart-Smith, prominente psiquiatra y psicoterapeuta, se licenció en literatura inglesa en Cambridge antes de obtener el título de Medicina y Psiquiatría. Trabajó para el Servicio Nacional de Salud durante muchos años, convirtiéndose en la líder en psicoterapia en Hertfordshire. Actualmente es profesora en The Tavistock Clinic en Londres y es consultora del servicio DocHealth. Está casada con Tom Stuart-Smith, el célebre diseñador de jardines y, durante más de 30 años juntos, han creado el maravilloso Barn Garden en Hertfordshire.

Título original: *The Well-Gardened Mind*

Edición en formato digital: abril de 2021

© 2020, Sue Stuart-Smith

© 2021, Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

© 2021, Jordi Ainaud i Escudero, por la traducción

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial

Ilustración de portada: Getty Images

Éste libro es CopyLeft. Puede reproducirse libremente, siempre y cuando se respete el contenido, y se cite su fuente.

ISBN: 978-84-1805-638-3

Composición digital: Newcomlab S.L.L.

Facebook: PenguinEbooks

Facebook: debatelibros

Twitter: @debatelibros

Instagram: @debatelibros

YouTube: penguinlibros

Spotify: PenguinLibros

ABREVIATURA UTILIZADA EN ESTE APARTADO

SE: The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, 24 vols., trad. de James Strachey, Londres, Hogarth Press, 1953-1974. [Hay trad. cast.: Sigmund Freud, *Obras completas (OC)*, 25 vols., trad. de José Luis Etcheverry, Buenos Aires, Amorrortu, 1974-1985.]

1. EL PRINCIPIO

[1] William Wordsworth, «Las mesas se volcaron» [1798], en William Wordsworth y Samuel Taylor Coleridge, *Baladas líricas*, Madrid, Cátedra, 1990, trad. de Santiago Corugedo y José Luis Chamosa, p. 313.

[2] «La abadía de Tintern» [1798], en William Wordsworth,*La abadía de Tintern y otros poemas*, Barcelona, Lumen, 2012, ed. bilingüe, trad. de Gonzalo Torné.

[3] El 10 de julio de 1976, una explosión en una planta química italiana liberó una nube de dioxinas que se posó sobre la ciudad de Seveso, al norte de Milán. Primero, los animales comenzaron a morir; a los cuatro días, la gente empezó a sentir los efectos adversos, aunque tardaron semanas en evacuar a la población.

[4] En 2013, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión fue la segunda causa principal de los años vividos con una discapacidad (YLD, por sus siglas en inglés) en todo el mundo. En 2014, el 19,7 por ciento de las personas de dieciséis años o más en Reino Unido presentaron síntomas de ansiedad o de depresión; un incremento del 1,5 por ciento desde 2013. Informe de la Mental Health Foundation, 2016. Los casos de trastornos mentales comunes como la depresión y la ansiedad en personas de dieciséis a setenta y cuatro años aumentaron del 16,2 por ciento en 2007 al 17 por ciento en 2014. Office of National Statistics,*Adult Psychiatric Morbidity in England, 2014. Results of a Household Survey*, 2016.

[5] R. D. McGhee, *Guilty Pleasures. William Wordsworth's Poetry of Psychoanalysis*, Albany, The Whitston Publishing Co., 1993; M. Harris Williams, y M. Waddell,*The Chamber of Maiden Thought. Literary Origins of the Psychoanalytic Model of the Mind*, Abingdon, Routledge, 1991.

[6] Véase V. S. Ramachandran y S. Blakeslee,*Phantoms in the Brain. Human Nature and the Architecture of the Mind*, Harper Perennial, Londres, 2005. [Hay trad. cast.: *Fantasmas en el cerebro. Los misterios de la mente al descubierto*, Madrid, Debate, 1999.]

[7] D. Wordsworth,*The Grassmere Journals*, Oxford, Oxford University Press,

1991; F. Wilson, *The Ballad of Dorothy Wordsworth*, Londres, Faber & Faber, 2008.

[8] Del poema de Wordsworth «A Farewell», 1802.

[9] Prólogo de Wordsworth a las *Baladas líricas*.

[10] C. Buchanan y R.Buchanan,*Wordsworth's Gardens*, Lubbock, Texas Tech University Press, 2001, p. 35: «Durante toda la vida escribió sus poemas en el jardín, marcando los ritmos y cantando los versos en voz alta mientras caminaba por los senderos».

[11] Véase P. Dale y B. C. Yen, *Wordsworth's Gardens and Flowers. The Spirit of Paradise*, Woodbridge, ACC Art Books, 2018. Véase también C. Buchanan y R. Buchanan, *Wordsworth's Gardens*.

[12] Carta de Wordsworth a George Beaumont citada en C. Buchanan y R. Buchanan, *Wordsworth's Gardens*, p. 30.

[13] D. W. Winnicott, «Transitional objects and transitional phenomena», *The International Journal of Psychoanalysis*, 34, 2 (1953), pp. 89-97.

[14] Para una introducción a este, véase L. Caldwell y A. Joyce, *Reading Winnicott*, Abingdon, Routledge, 2011.

[15] D. W. Winnicott, *Playing and Reality*, Londres, Tavistock Publications, 1971.

[16] D. W. Winnicott, «The capacity to be alone»,*The International Journal of Psychoanalysis*, 39 (1958), pp. 416-420.

[17] Véase J. Holmes, *John Bowlby and Attachment Theory*, 2.a ed., Abingdon, Routledge, 2014.

[18] J. Bowlby, *Attachment and Loss*, vol. 2: *Separation*, Londres, Pimlico, 1971, pp. 177-178.

[19] Véase L. C. Manzo y P. Devine-Wright, *Place Attachment. Advances in Theory, Methods and Applications*, Abingdon, Routledge, 2014. Véase también M. Lewicka, «Place attachment. How far have we come in the last 40 years?», *Journal of Environmental Psychology*, 31 (2011), pp. 207-230.

[20] L. Chawla, «Childhood place attachments», en I. Altman y S. M. Low (eds.), *Place Attachment*, Nueva York, Plenum Press, 1992, pp. 63-86.

[21] M. Klein, «Mourning and its relation to manic-depressive states», en *Love, Guilt and Reparation and Other Works 1921-1945*, Nueva York, Vintage Classics, 1998 [1940].

[22] Véase G. Lakoffy M Johnson, *Metaphors We Live By*, Chicago, University of Chicago Press, 1980. [Hay trad. cast.: *Metáforas de la vida cotidiana*, Madrid, Cátedra, 2001.]

[23] H. Segal, *The Work of Hanna Segal. A Kleinian Approach to Clinical Practice*, Londres, J. Aronson, 1981, p.73.

2. NATURALEZA VERDE: NATURALEZA HUMANA

Se han modificado los nombres y ciertas características de las personas en los estudios de casos que se presentan en este capítulo y en los siguientes. Las palabras de las citas extraídas de entrevistas corresponden a sus participantes.

[1] George Herbert (1633), «The Flower».

[2] C. Thacker,*The Genius of Gardening*, Londres, Weidenfeld & Nicolson, 1994; G. Jones,*Saints in the Landscape*, Brimscombe, Tempus Publishing, 2007.

[3] A. Butler, *Butler's Lives of the Saints*, Londres, Burns & Oates, 1985.

[4] C. Brooke, *The Age of the Cloister. The Story of Monastic Life in the Middle Ages*, Nueva York, Paulist Press, 2003.

[5] Citado en N. Gerlach-Spriggs, R. E. Kaufman y S.B. Warner,*Restorative Gardens. The Healing Landscape*, Londres, Yale University Press, 2004, p. 9. [Bernardo de Claraval, *Œuvres complètes*, vol. 8, París, Librairie de Louis Vivès, 1873, pp. 389-390, original en latín.]

[6] M. Fox, *Hildegard of Bingen. A Saint for Our Times*, Vancouver, Namaste, 2012.

[7] M. Klein, *Love, Guilt and Reparation and other works. 1921-1945*, Nueva York, Vintage Classics, 1998. [Hay trad. cast.: *Amor, culpa y reparación y otros trabajos, 1921-1945*, Barcelona, Paidós Ibérica, 2016.]

[8] Véase el artículo de M. Klein de 1929 «Infantile anxiety situations reflected in a work of art and in the creative impulse», en *Love, Guilt and Reparation*…, pp. 210-218.

[9] Entrevista en el semanario *New Statesman* (2 de julio de 2017), <https://www.newstatesman.com/2017/07/take-back-power-naomiklein>.

[10] A. Conn, U. V. Pedmale, J. Chory, C. F. Stevens y S. Navlakha, «A statistical description of plant shoot architecture», *Current Biology*, 27, 14 (2017), pp. 2078-2088, <https://doi.org/10.1016/j. cub.2017.06.009>.

[11] V. Hughes, «Microglia. The constant gardeners», *Nature*, 485, 7400 (2012), pp. 570-572, DOI: 10.1038/485570a; D. P. Schafer, E. K. Lehrman, A. G. Kautzman *et al*., «Microglia sculpt postnatal neural circuits in an activity and complement-dependent manner», *Neuron*, 74, 4 (2012), pp. 691705, DOI: 10.1016/j.neuron.2012.03.026.

[12] Laboratorio Europeo de Biología Molecular, «Captured on film for the first time: Microglia nibbling on brain synapses. Microglia help synapses grow and rearrange», *ScienceDaily*, 26 de marzo de 2018, <www.sciencedaily.com/releases/2018/03/180326090326.htm>.

[13] J. J. Ratey y E. Hagerman, *Spark. The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*, Boston, Little Brown, 2008.

[14] Uno de los efectos terapéuticos de los antidepresivos es que aumentan los niveles de BDNF; véase B. H. Lee y Y. K. Kim, «The roles of BDNF in the pathophysiology of major depression and in antidepressant treatment», *Psychiatry Investigation*, 7, 4 (2010), pp. 231-235.

[15] V. Cregan-Reid, *Primate Change. How the World We Made Is Remaking Us*, Londres, Octopus, 2018.

[16] Véase C. Hickman, *Therapeutic Landscapes*, Manchester University Press, 2013.

[17] Citado por Samuel Tuke en 1813 en su *Description of the Retreat*.

[18] La fecha de 1812 corresponde a la publicación de *Medical Inquiries and Observations Upon the Diseases of the Mind*, manual de Benjamin Rush.

[19] A. Kilgarriff-Foster y A. O'Cathain, «Exploring the components and impact of social prescribing», *Journal of Public Mental Health*, 14, 3 (2015), pp. 127-134; Rachel Bragg *et al*., *Good Practice in Social Prescribing for Mental Health. The Role of Nature-Based Interventions*, Natural England Report, 228 (2017).

[20] M. van den Bosch y W. Bird, *Oxford Textbook of Nature and Public Health. The Role of Nature in Improving the Health of a Population*, Oxford University Press, 2018.

[21] Véase también N. Ireland,*Social Return on Investment (SROI) Report. Gardening in Mind*, 2013, <http://www.socialvalueuk.org/app/uploads/2016/04/Gardening-in-Mind-SROI-Report- final-version-1.pdf>.

[22] R. Bragg, C. Wood y J.Barton,*Ecominds Effects on Mental Wellbeing. An Evaluation for MIND*, 18 de octubre de 2013, <http://biodiversite.reseauecoleetnature.org/sites/default/files/users/Maelle/ecomindseffects-on-mental-wellbeing-evaluation-report.pdf>.

[23] M. T. Gonzalez, T. Hartig, G. G. Patil, E. W. Martinsen y M. Kirkevold, «Therapeutic horticulture in clinical depression. A prospective study of active components», *Journal of Advanced Nursing*, 2010, DOI: 10.1111/j. 1365-2648.2010.05383.x; H. Kamioka, K. Tsutani, M. Yamada *et al*., «Effectiveness of horticultural therapy. A systematic review of randomized controlled trials», *Complementary Therapies in Medicine*, 22, 5 (2014), pp. 930-943, DOI: 10.1016/j.ctim.2014.08.009.

[24] U. K. Stigsdotter, S. S. Corazon, U. Sidenius, P. K. Nyed, H. B. Larsen y L. O. Fjorback, «Efficacy of nature-based therapy for individuals with stress-related illnesses. Randomised controlled trial», *The British Journal of Psychiatry*, 213, 1 (2018), pp. 404-411, DOI: 10.1192/bjp.2018.2.

[25] S. Freud,*Civilisation and its Discontents*, 1930 [1929],*SE*, 21, pp. 79-80. [S. Freud, *El malestar en la cultura*, *OC*, vol. XXI, 1979, p. 79.]

[26] C. Dickens, *Great Expectations*, Londres, Chapman & Hall, 1907. [Hay trad. cast.: *Grandes esperanzas*, Barcelona, Penguin Clásicos, 2016, trad. de Jonio González.]

3. SEMILLAS Y AUTOCONFIANZA

[1] T. Fuller, *Gnomologia. Adages and Proverbs, Wise Sentences, and Wilty Sayings. Ancient and. Modern, Foreign, and British*, Londres, Barker & Bettesworth & Hitch, 1732.

[2] M. Pollan, *Second Nature. A Gardener's Education*, Amsterdam y París, Atlantic Press, 1991.

[3] M. Milner, «The role of illusion in symbol-formation», en M. Klein (ed.),*New Directions in Psychoanalysis*, Londres, Tavistock Publications, 1955.

[4] Véase D. W. Winnicott,*Human Nature*, Londres, Free Association Books, 1988. [Hay trad. cast.:*La naturaleza humana*, Buenos Aires, Paidós, 1993.] Winnicott escribe que el bebé «tiene la ilusión de que ha creado lo que encontró».

[5] La cita es de Karl Groos, *Die Spiele der Menschen*, Jena, Fischer, 1899. Las ideas de Groos influyeron a Winnicott.

[6] D. W. Winnicott, «Transitional objects and transitional phenomena», *The International Journal of Psychoanalysis*, 34, 2 (1953), pp. 89-97.

[7] D. W. Winnicott, *The Child, the Family, and the Outside World*, Harmondsworth, Penguin, 1973. [Hay trad. cast.: *El niño y el mundo externo*, Buenos Aires, Paidós, 2009.]

[8] S. Grolnick, *The Work & Play of Winnicott*, Lanham, Jason Aronson, 1990, p. 20.

[9] *RHS Gardening in Schools. A Vital Tool for Children's Learning*, Londres, Royal Horticultural Society, 2010, <http://www.rhs.org.uk/schoolgardening>.

[10] Las tasas de Rikers Island pueden compararse con las de otros programas similares. Véase S. van der Linden, «Green prison programmes, recidivism and mental health. A primer», *Criminal Behaviour and Mental Health*, 25, 5 (2015), pp. 338-342.

[11] J. Jiler,*Doing Time in the Garden*, Oakland, New Village Press, 2006.

[12] S. Maruna, *Making Good. How Ex-Convicts Reform and Rebuild their Lives*, Washington, American Psychological Association, 2013.

[13] Llevada a cabo por Lisa Benham en 2002 para el Insight Garden Program.

[14] A consecuencia de no jugar al aire libre, hasta un 70 por ciento de los niños presentan insuficiencia de vitamina D. Véase T. Voortman *et al*., «Vitamin D deficiency in school-age children is associated with sociodemographic and lifestyle factors», *The Journal of Nutrition*, 145, 4 (2015), pp. 791-798. En el estudio Play in Balance participaron doce mil padres de diez países con niños de cinco a doce años, y se constató que el 70 por ciento de los niños pasa menos de sesenta minutos al día al aire libre y el 30 por ciento, menos de treinta minutos. El estudio fue encargado en 2016 por Persil. Véase también R.Benwell, P.Burfield, A. Hardiman, D. McCarthy, S. Marsh, J. Middleton y R. Wynde,*A Nature and Wellbeing Act. A Green Paper From the Wildlife Trusts and the RSPB*, 2014, <http://www.wildlifetrusts.org/sites/default/files/green_paper_nature_and_wellbeing_act_full_final.pdf.>; S. Moss, *Natural Childhood*, Swindon, National Trust, 2012, <https://nt.global.ssl.fastly.net/documents/read-our-natural-childhood-report.pdf>.

[15] D. W. Winnicott, *Deprivation and Delinquency*, Abingdon, Routledge, 1990.

[16] J. Piaget, *The Child's Conception of the World*, Abingdon, Routledge, 1973. [Hay trad. cast.: *La representación del mundo en el niño*, Madrid, Morata, 2001.] Véase también D. G. Singer y T. A. Revenson,*A Piaget Primer*, Nueva York, Plume Books, 1978.

[17] M. Milner,*On Not Being Able To Paint*, Abingdon, Routledge, 2010.

[18] M. Pollan, *The Botany of Desire. A Plant's-Eye View of the World*, Londres, Bloomsbury, 2002.

4. UN ESPACIO VERDE Y SEGURO

[1] E. Erikson,*Young Man Luther. A Study on Psychoanalysis and History*, Nueva York, Norton, 1958, p. 266.

[2] H. F. Searles, *The Nonhuman Environment in Normal Development and in Schizophrenia*, Madison (Connecticut), International Universities Press, 1960.

[3] G. Rees, *A Bundle of Sensations. Sketches in Autobiography*, Londres, Chatto & Windus, 1960, pp. 205-240.

[4] D. W. Winnicott, *Human Nature*, Londres, Free Association Books, 1988, p. 117.

[5] *Ibid*., p. 118.

[6] J. Appleton, *The Experience of Landscape*, Hoboken, John Wiley & Sons,

1975.

[7] J. Panksepp, *Affective Neuroscience. The Foundations of Human and Animal Emotions*, Oxford, Oxford University Press, 1998.

[8] B. van der Kolk, «Posttraumatic stress disorder and the nature of trauma», *Dialogues Clin Neurosci*, 2, 1 (2000), pp. 7-22.

[9] J. Herman, *Trauma and Recovery. The Aftermath of Violence. From Domestic Abuse to Political Terror*, Nueva York, Basic Books, 1997.

[10] Para más estudios sobre los veteranos, véanse S. Westlund, *Field Exercises*, Gabriola Island, New Society Publishers, 2014; y J. Wise, *Digging for Victory*, Londres, Karnac Books, 2015.

[11] N. Kline y J. Rausch, «Olfactory precipitants of flashbacks in post traumatic stress disorder. Case reports», *The Journal of Clinical Psychiatry*, 46 (1985), pp. 383-384.

[12] E. M. Sternberg, *Healing Spaces*, Cambridge (Massachusetts), Harvard University Press, 2010.

[13] Véanse, por ejemplo, R. S. Ulrich, «Natural versus urban scenes. Some psycho-physiological effects», *Environ Behav*, 13 (1981), pp. 523-556; R. S. Ulrich, R. F. Simons, B. D. Losito, E. Fiorito, M. A. Miles y M. Zelson, «Stress recovery during exposure to natural and urban environments», *Journal of Environmental Psychology*, 11, 3 (1991), pp. 201-230, DOI: 10.1016/ s0272-4944(05)80184-7.

[14] V. F. Gladwell, D. K. Brown, J. L. Barton *et al*., «The effects of views of nature on autonomic control»,*European Journal of Applied Physiology*, 112, 9 (2012), pp. 3379-3386, DOI: 10.1007/s00421-012-2318-8.

[15] A. E. van den Berg y M. H. Custers, «Gardening promotes neuroendocrine and affective restoration from stress», *Journal of Health Psychology*, 16, 1 (2010), pp. 3-11, DOI: 10.1177/1359105310365577.

[16] M. Williams y D. Penman, *Mindfulness. A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*, Londres, Piatkus, 2011 [hay trad. cast.: *Mindfulness. Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético*, Barcelona, Paidós, 2013]; J. Kabat-Zinn,*Full Catastrophe Living*, Londres, Piatkus, 2013 [hay trad. cast.: *Vivir con plenitud las crisis*, Barcelona, Kairós, 2015].

[17] N. A. S. Farb, A. K. Anderson y Z. V. Segal, «The mindful brain and emotion regulation in mood disorders», *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57, 2 (2012), pp. 70-77, DOI: 10.1177/070674371205700203.

[18] J. Appleton, *The Experience of Landscape*.

[19] G. Lambert, C. Reid, D. Kaye, G. Jennings y M. Esler, «Effect of sunlight

and season on serotonin turnover in the brain», *The Lancet*, 360, 9348 (2002), pp. 1840-1842, DOI: 10.1016/s0140-6736(02)11737-5.

[20] A. Frick, F. Åhs, Å. M. Palmquist, A. Pissiota, U. Wallenquist, M. Fernandez, M. Fredrikson *et al*., «Overlapping expression of serotonin transporters and neurokinin-1 receptors in posttraumatic stress disorder. A multi-tracer PET study», *Molecular Psychiatry*, 21, 10 (2015), pp. 14001407, DOI: 10.1038/mp.2015.180.

[21] C. Cotman, «Exercise: a behavioral intervention to enhance brain health and plasticity»,*Trends in Neurosciences*, 25, 6 (2002), pp. 295-301,DOI: 10.1016/s0166-2236(02)02143-4; M. P. Mattson, S. Maudsley y B. Martin, «BDNF and 5-HT. A dynamic duo in age-related neuronal plasticity and neurodegenerative disorders»,*Trends in Neurosciences*, 27, 10 (2004), pp.589594, DOI: 10.1016/j.tins.2004.08.001; N. Sayal, «Exercise training increases size of hippocampus and improves memory», *Annals of Neurosciences*, 22, 2 (2015), DOI: 10.5214/ ans.0972.7531.220209.

[22] L. Z. Agudelo, T. Femenía, F.Orhan *et al*., «Skeletal muscle pgc-1-1 modulates kynurenine metabolism and mediates resilience to stress-induced depression», *Cell*, 159, 1 (2014), pp. 33-45; DOI: 10.1016/j.cell.2014. 07.051.

[23] R. M. Sapolsky, *Why Zebras Don't Get Ulcers*, Londres, St Martin's Press, 2004. [Hay trad. cast.: ¿Por qué las cebras no tienen úlcera?, Madrid, Alianza, 2019.]

[24] J. Barton, y J. Pretty, «What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis», *Environmental Science & Technology*, 44, 10 (2010), pp. 3947-3955, DOI: 10.1021/es903 183r.

[25] K. F. Chater, «The smell of the soil», 2015, <https://microbiology society.org/publication/past-issues/soil/article/the-smell-of-the-soil. html>; véase asimismo E. H. Polak y J. Provasi, «Odor sensitivity to geosmin enantiomers»,*Chemical Senses*, 17, 1 (1992), pp. 23-26,DOI: 10.1093/chemse/ 17.1.23.

[26] C. A. Lowry, D. G. Smith, P. H. Siebler, D. Schmidt, C. E. Stamper, J. E. Hassell, Jr., G. A. Rook *et al*., «The microbiota, immunoregulation, and mental health. Implications for public health», *Current Environmental Health Reports*, 3, 3 (2016), pp. 270-286,DOI: 10.1007/s40572-016-0100-5; D. M. Matthews y S. M. Jenks, «Ingestion of *Mycobacterium vaccae* decreases anxiety-related behavior and improves learning in mice»,*Behavioural Processes*, 96 (2013), pp. 27-35, DOI: 10.1016/j.beproc.2013.02.007.

[27] S. C. Anderson, con la colaboración de J. F. Cryan y T. Dinan, *The Psychobiotic Revolution*, Washington, National Geographic, 2017 [hay trad. cast.: *La revolución psicobiótica. La nueva ciencia de la conexión entre el intestino y el*

cerebro, Barcelona, RBA, 2020]; Ed Yong, *I Contain Multitudes*, Londres, The Bodley Head, 2016 [hay trad. cast.: *Yo contengo multitudes*, Barcelona, Debate, 2017].

[28] D. V. Poulsen, U. K. Stigsdotter, D. Djernis y U. Sidenius, «"Everything just seems much more right in nature". How veterans with post-traumatic stress disorder experience nature-based activities in a forest therapy garden»,*Health Psychology Open*, 3, 1 (2016),DOI: 10.1177/20551029 16637090.

[29] J. G. Frazer, *The Golden Bough*, Oxford, Oxford University Press, 1994. [Hay trad. cast.: *La rama dorada. Magia y religión*, Madrid, Fondo de Cultura Económica, 2005.]

[30] La cita de Menninger procede de P. D. Relf, «Agriculture and health care. The care of plants and animals for therapy and rehabilitation in the United States», en Jan Hassink y Majken van Dijk (eds.), *Farming for Health. Green-Care Farming across Europe and the United States of America*, Dordrecht, Springer, 2006, pp. 309-343.

5. TRAER LA NATURALEZA A LA CIUDAD

[1] F. L. Olmsted, *Walks and Talks of an American Farmer in England* (1852).

[2] S. N. Kramer, *History Begins at Sumer. Thirty-Nine Firsts in Man's Recorded History*, Filadelfia, University of Pennsylvania Press, 1981. [Hay trad. cast.: *La historia empieza en Súmer*, Barcelona, Orbis, 1985.]

[3] El *Fumifugium* (1661) de Evelyn se cita en W. Cavert, *The Smoke of London. Energy and Environment in the Early Modern City*, Cambridge University Press, 2016, p. 181.

[4] F. Olmsted y R. Nash, «The value and care of parks. Report to the Congress of the State of California» (1865), reeditado en *The American Environment*, Hillsdale, Addison-Wesley, 1976, pp. 18-24.

[5] En C.Beveridge (ed.),*Frederick Law Olmsted. Writings on Landscape, Culture, and Society*, Nueva York, Library of America, 2016, p. 426.

[6] M. Gijswijt-Hofstra y R. Porter, *Cultures of neurasthenia*, Londres, The Wellcome Trust, 2001.

[7] S. McManus, H. Meltzer, T. Brugha, P. Bebbington y R. Jenkins, «Adult psychiatric morbidity in England, 2007. Results of a household survey», 27 de enero de 2009, DOI: 10.13140/2.1.1563.5205; J. Peen, R. A. Schoevers, A. T. Beekman y J. Dekker, «The current status of urban-rural differences in psychiatric disorders», *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 121, 2 (2010), pp. 84-93, DOI: 10.1111/j.1600-0447.2009.01438.x.

[8] J. Newbury, L. Arseneault, A. Caspi, T. E. Moffitt, C. L. Odgers y H. L.

Fisher, «Cumulative effects of neighborhood social adversity and personal crime victimization on adolescent psychotic experiences», *Schizophrenia Bulletin*, 44, 2 (2017), pp. 348-358, DOI: 10.1093/schbul/sbx060.

[9] F. Lederbogen, P. Kirsch, L. Haddad *et al*., «City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans», *Nature*, 474, 7352 (2011), pp. 498-501, DOI: 10.1038/nature10190; E. Vassos, C. B. Pedersen, R. M. Murray, D. A. Collier y C. M. Lewis, «Meta-Analysis of the Association of Urbanicity With Schizophrenia», *Schizophrenia Bulletin*, 38, 6(2012), pp. 1118-1123, DOI: 10.1093/schbul/sbs096.

[10] Office for National Statistics Commuting and Personal Wellbeing, 2014.

[11] T. Hartig, «Green space, psychological restoration, and health inequality»,*The Lancet*, 372, 9650 (2008), pp. 1614-1615,DOI: 10.1016/s01406736(08)61669-4; J. Roe, C. Thompson, P. Aspinall *et al*., «Green space and stress. Evidence from cortisol measures in deprived urban communities», *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10, 9 (2013), pp. 4086-4103, DOI: 10.3390/ijerph10094086; L. Keniger, K. Gaston, K. Irvine y R. Fuller, «What are the benefits of interacting with nature?», *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10, 3 (2013), pp. 913-935, DOI: 10.3390/ijerph10030913; D. F. Shanahan, B. B. Lin, R. Bush, K. J. Gaston, J. H. Dean, E. Barber y R. A. Fuller, «Toward improved public health outcomes from urban nature»,*American Journal of Public Health*, 105, 3 (2015), pp. 470-477, DOI: 10.2105/ajph.2014.302324.

[12] R. A. Fuller, K. N. Irvine, P. Devine-Wright, P. H. Warren y K. J. Gaston, «Psychological benefits of greenspace increase with biodiversity», *Biology Letters*, 3, 4 (2007), pp. 390-394, DOI: 10.1098/rsbl.2007.0149.

[13] D. F. Shanahan *et al*., «Health benefits from nature experiences depend on dose», *Scientific Reports*, 6, 28551 (2016), pp. 1-10.

[14] R. J. Mitchell, E. A. Richardson, N. K. Shortt y J. R. Pearce, «Neighborhood environments and socioeconomic inequalities in mental wellbeing», *American Journal of Preventive Medicine*, 49, 1 (2015), pp. 80-84, DOI: 10.1016/j.amepre.2015.01.017.

[15] O. Kardan, P. Gozdyra, B. Misic, F. Moola, L. J. Palmer, T. Paus y M. G. Berman, «Neighborhood greenspace and health in a large urban center», *Scientific Reports*, 5, 1 (2015), 11610, DOI: 10.1038/srep11610.

[16] F. E. Kuo, W. C. Sullivan, R. L. Coley y L.Brunson, «Fertile ground for community. Inner-city neighborhood common spaces»,*American Journal of Community Psychology*, 26, 6 (1998), pp. 823-851,DOI: 10.1023/a:1022294 028903; F. E. Kuo, «Coping with poverty», *Environment and Behavior*, 33, 1 (2001), pp. 5-34, DOI: 10.1177/00139160121972846; F. E. Kuo y W. C. Sullivan, «Aggression

and violence in the inner city», *Environment and Behavior*, 33, 4 (2001), pp. 543-571, DOI: 10.1177/00139160121973124; F. E. Kuo y W. C. Sullivan. (2001), «Environment and crime in the inner city», *Environment and Behavior*, 33, 3 (2001), pp. 343-367, DOI: 10.1177/ 0013916501333002.

[17] G. N. Bratman, J. P. Hamilton y G. C. Daily, «The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health», *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1249, 1 (2012), pp. 118-136, DOI: 10.1111/ j.1749-6632.2011.06400.x.

[18] J. Pretty, *The Earth Only Endures*, Londres, Earthscan, 2007, p. 217.

[19] R. Kaplan y S. Kaplan, *The Experience of Nature. A Psychological Perspective*, Cambridge, Cambridge University Press, 1989.

[20] R. Berto, «Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity», *Journal of Environmental Psychology*, 25, 3 (2005), pp. 249-259, DOI: 10.1016/j.jenvp.2005.07.001; K. E. Lee, K. J. Williams, L. D. Sargent, N. S. Williams y K. A. Johnson, «40-second green roof views sustain attention. The role of micro-breaks in attention restoration», *Journal of Environmental Psychology*, 42 (2015), pp. 182-189, DOI: 10.1016/ j.jenvp.2015.04.003.

[21] M. G. Berman, J. Jonides y S. Kaplan, «The Cognitive Benefits of Interacting With Nature»,*Psychological Science*, 19, 12 (2008), pp.1207-1212, DOI: 10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x.

[22] Las citas de este apartado proceden de I. McGilchrist, *The Master and his Emissary*, Londres, Yale University Press, 2010.

[23] E. O. Wilson,*Biophilia*, 1984, Cambridge (Massachusetts), Harvard University Press. [Hay trad. cast.: *Biofilia*, Fondo de Cultura Económica, 1989.]

[24] L. Ellett, D. Freeman y P. A. Garety, «The psychological effect of an urban environment on individuals with persecutory delusions. The Camberwell walk study», *Schizophrenia Research*, 99, 1-3 (2008), pp. 77-84, DOI: 10.1016/j.schres.2007.10.027; D. Freeman, R. Emsley, G. Dunn *et al*., «The Stress of the Street for Patients with Persecutory Delusions. A Test of the Symptomatic and Psychological Effects of Going Outside into a Busy Urban Area», *Schizophrenia Bulletin*, 41, 4 (2014), pp. 971-979, DOI: 10.1093/ schbul/sbu173.

[25] Véase S. Roberts y A. J. Bradley, *Horticultural Therapy for Schizophrenia*, Cochrane Database of Systematic Reviews, 11 (2011).

[26] E. L. Burrows, C. E. McOmish, L. S. Buret, M. van den Buuse y A. J. Hannan, «Environmental Enrichment Ameliorates Behavioral Impairments Modeling Schizophrenia in Mice Lacking Metabotropic Glutamate Receptor 5», *Neuropsychopharmacology*, 40, 8 (2015), pp. 1947-1956, DOI: 10.1038/npp.2015.44.

[27] G. Kempermann, H. G. Kuhn y F. H. Gage, «More hippocampal neurons in adult mice living in an enriched environment», *Nature*, 386, 6624 (1997), pp. 493-495, DOI: 10.1038/386493a0; A. M. Sirevaag y W. T. Greenough, «Differential rearing effects on rat visual cortex synapses», *Brain Research*, 424, 2 (1987), pp. 320-332, DOI: 10.1016/0006-8993(87) 91477-6.

[28] K. Lambert, M. Hyer, M. Bardi *et al*., «Natural-enriched environments lead to enhanced environmental engagement and altered neurobiological resilience», *Neuroscience*, 330 (2016), pp. 386-394, DOI: 10.1016/ j.neuroscience.2016.05.037; K. G. Lambert, R. J. Nelson, T. Jovanovic y M. Cerdá, «Brains in the city. Neurobiological effects of urbanization»,*Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 58 (2015), pp. 107-122, DOI: 10.1016/ j.neubiorev.2015.04.007.

[29] U. S. Environmental Protection Agency, *Report to Congress on Indoor Air Quality*, vol. 2, EPA/400/1-89/001C, Washington, 1989.

[30] K. Yamane, M. Kawashima, N. Fujishige y M. Yoshida, «Effects of interior horticultural activities with potted plants on human physiological and emotional status», *Acta Horticulturae*, 639 (2004), pp. 37-43, DOI: 10.17660/actahortic.2004.639.3; N. Weinstein, A. K. Przybylski y R. M. Ryan, «Can nature make us more caring? Effects of immersion in nature on intrinsic aspirations and generosity», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 10 (2009), pp. 1315-1329, DOI: 10.1177/0146167209341649; J. M. Zelenski, R. L. Dopko y C. A. Capaldi, «Cooperation is in our nature. Nature exposure may promote cooperative and environmentally sustainable behavior», *Journal of Environmental Psychology*, 42 (2015), pp. 24-31, DOI: 10.1016/j.jenvp.2015.01.005.

[31] G. Kim, G. Jeong, T. Kim *et al*., «Functional neuroanatomy associated with natural and urban scenic views in the human brain. 3.0 T Functional MR imaging», *Korean Journal of Radiology*, 11, 5 (2010), 507, DOI: 10.3348/kjr.2010.11.5.507.

[32] J.Maas, S.M.van Dillen, R.A. Verheij y P.P.Groenewegen,«Social contacts as a possible mechanism behind the relation between green space and health», *Health & Place*, 15, 2 (2009), pp. 586-595, DOI: 10.1016/ j.healthplace.2008.09.006.

6. RAÍCES

[1] Henry David Thoreau, *Walden* (1854), cap. 5.

[2] V. G. Childe, *Man Makes Himself*, Londres, Watts & Company, 1948. [Hay trad. cast.:*Los orígenes de la civilización*, Madrid, Fondo de Cultura Económica, 1988.]

[3] P. Bellwood, *First Farmers*, Oxford, Blackwell, 2005.

[4] D. Q. Fuller, G. Willcox y R. G. Allaby, «Early agricultural pathways.

Moving outside the “core area” hypothesis in Southwest Asia», *Journal of Experimental Botany*, 63, 2 (2011), pp. 617-633, DOI: 10.1093/jxb/err307; Bob Holmes, «The real first farmers. How agriculture was a global invention», *New Scientist*, 28 de octubre de 2015.

[5] I. S. Farrington y J. Urry, «Food and the Early History of Cultivation», *Journal of Ethnobiology*, 5, 2 (1985), pp. 143-157.

[6] A. Sherratt, «Climatic cycles and behavioural revolutions. The emergence of modern humans and the beginning of farming»,*Antiquity*, 71, 272 (1997), pp. 271-287.

[7] B. D. Smith, «General patterns of niche construction and the management of “wild” plant and animal resources by small-scale pre-industrial societies», *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Biological Sciences*, 366, 1566 (2011), pp. 836-848.

[8] A. Snir, D. Nadel, I. Groman-Yaroslavski, Y. Melamed, M. Sternberg, O. Bar-Yosef y E. Weiss, «The origin of cultivation and protoweeds, long before neolithic farming»,*PLOS ONE*, 10, 7 (2015), e0131422, DOI: 10.1371/journal.pone.0131422.

[9] B. D. Smith, «General patterns of niche construction and the management of “wild” plant and animal resources by small-scale pre-industrial societies», *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Biological Sciences*, 366, 1566 (2011), pp. 836-848; P. Rowley-Conwy y R. Layton, «Foraging and farming as niche construction. Stable and unstable adaptations», *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 366, 1566 (2011), pp. 849-862, DOI: 10.1098/ rstb.2010.0307.

[10] B. D. Smith, «Low-level food production», *Journal of Archaeological Research*, 9 (2001), pp. 1-43.

[11] B. Holmes, «The real first farmers…».

[12] B. D. Smith, «Niche construction and the behavioral context of plant and animal domestication», *Evolutionary Anthropology. Issues, News, and Reviews*, 16, 5 (2007), pp. 188-199.

[13] C. D. McQuaid y P. W. Froneman, «Mutualism between the territorial intertidal limpet *Patella longicosta* and the crustose alga *Ralfsia verrucosa*», *Oecologia*, 96, 1 (1993), pp. 128-133, DOI: 10.1007/ bf00318040.

[14] G. Chomicki, C. J. Thorogood, A. Naikatini *et al*., «Squamellaria: Plants domesticated by ants», *Plants, People, Planet*, 1, 4 (2019), pp. 302-305, DOI: 10.1002/ppp3.10072.

[15] Zhenchang Zhu, «Worms seen farming plants to be eaten later for the first time», *New Scientist*, octubre de 2016.

[16] K. V. Flannery (ed.), *Guilá Naquitz. Archaic Foraging and Early Agriculture in Oaxaca, Mexico*, Bingley, Emerald Group, 1986.

[17] E. Anderson, *Plants, Man & Life*, Londres, Andrew Melrose, 1954.

[18] C. B. Heiser, *Of Plants and People*, Norman, University of Oklahoma Press, 1985, pp. 191-220; C. B. Heiser, *Seed to Civilization: The Story of Food*, Cambridge (Massachusetts), Harvard University Press, 1990, pp. 24-26.

[19] B. Malinowski,*Coral Gardens and Their Magic*, vol. 1: *The Description of Gardening*, Hamburgo, Severus, 2013. [Hay trad. cast.:*Los jardines de coral y su magia. El cultivo de la tierra y los ritos agrícolas en las islas Trobriand*, Barcelona, Labor, 1977.]

[20] A.Gell, «The technology of enchantment and the enchantment of technology», en J. Coote y A. Shelton (eds.), *Anthropology, Art and Aesthetics*, Oxford, Clarendon Press, 1992, pp. 60-63.

[21] B. Malinowski, *Coral Gardens and Their Magic*, p. 98.

[22] P. Descola,*In the Society of Nature*, Cambridge, Cambridge University Press, 1994.

[23] *Ibid*, pp. 136-220.

[24] P. Descola, *The Spears of Twilight. Life and Death in the Amazon Jungle*, Londres, Flamingo, 1997, pp. 92-94. [Hay trad. cast.:*La selva culta. Simbolismo y praxis en la ecología de los achuar*, edición en línea, Lima, Institut Français d'Études Andines, 1988, pp. 194-195.]

[25] N. Humphrey, *Consciousness Regained*, Oxford University Press, 1984, pp. 26-27. [Hay trad. cast.:*La reconquista de la conciencia*, México, Fondo de Cultura Económica, 1989.]

[26] T. Ingold, *The Perception of the Environment*, Abingdon, Routledge, 2000, pp. 86-87.

[27] Citado en J. Ringuette,*Beacon Hill Park History, 1842-2004*, Victoria (Columbia Británica), ed. de la autora, 2004, p. 25.

[28] W. Suttles, *Coast Salish essays*, Seattle, University of Washington Press, 1987; véase asimismo W. Suttles, «Coast Salish Resource Management. Incipient Agriculture?», en D. Deur y N. J. Turner (eds.), *Keeping It Living. Traditions of Plant Use and Cultivation on the Northwest Coast of North America*, Seattle, University of Washington Press, 2005, pp. 181-193.

[29] M. Acker, *Gardens Aflame*, Vancouver, New Star Books, 2012.

[30] N. J. Turner *et al*., «Plant Management Systems of British Columbia's First Peoples», *BC Studies. The British Columbian Quarterly*, 179 (2013), pp. 107-133.

[31] G. Jones, «Garden cultivation of staple crops and its implications for

settlement location and continuity», *World Archaeology*, 37,2 (2005), pp. 164-176.

[32] E. Best, *Maori agriculture*, Nueva York, AMS Press, 1987.

[33] S. N. Kramer, *History begins at Sumer*…

[34] *Ibid*., p. 306.

[35] K. Tharoor y M. Maruf, «Museum of lost objects. Looted sumerian seal», *BBC News Magazine*, 11 de marzo de 2016.

[36] Todas las citas de Jung proceden de Meredith Sabini, *The Earth has a soul. C. G. Jung's Writings on Nature, Technology and Modern Life*, Berkeley, North Atlantic Books, 2002.

[37] R. Dash, *Notes from Madoo*. *Making a Garden in the Hamptons*, Boston, Houghton Mifflin, 2000, p. 234.

7. PODER FLORAL

[1] <https://fondation-monet.com/claude-monet-2/citations/>.

[2] Immanuel Kant, *Critique of Judgement*, N. Walker (ed.) y J. C. Meredith (trad.), Oxford World's Classics, 2008, p. 60. [Hay trad. cast.: *Crítica del juicio, seguida de las observaciones sobre el asentimiento de lo bello y lo sublime*, trad. de Alejo García Moreno y Juan Rovira, Alicante, Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, 1999, § XVI, <http://www.cervantesvirtual.com/nd/ark:/59851/bmcxs5p8>.]

[3] <https://fondation-monet.com/claude-monet-2/citations/>.

[4] A. Freud Bernays, «My brother, Sigmund Freud» (1940), en H. M. Ruitenbeek (ed.), *Freud as We Knew Him*, Detroit, Wayne State University Press, 1973, p. 141.

[5] E. Jones, *The Life and Work of Sigmund Freud*, Vol. 1: *The Young Freud (1856-1900)*, Londres, Hogarth Press, 1995. [Hay trad. cast.: *Vida y obra de Sigmund Freud*, Barcelona, Anagrama, 2006.]

[6] S. Freud, *Civilisation and its Discontents*, 1930 [1929], *SE*, 21, pp. 59-145. [S. Freud, *El malestar en la cultura*, *OC*, vol. XXI, 1979.]

[7] Véase S. Zeki, J. P. Romaya, D. M. Benincasa y M. F. Atiyah, «The experience of mathematical beauty and its neural correlates», *Frontiers in Human Neuroscience*, 8 (2014), DOI: 10.3389/fnhum.2014.00068.

[8] K. C. Berridge y M. L. Kringelbach, «Affective neuroscience of pleasure. Reward in humans and animals», *Psychopharmacology*, 199, 3 (2008), pp. 457-480, DOI: 10.1007/ s00213-008-1099-6.

[9] Véase K. Crithlow, *The Hidden Geometry of Flowers*, Edimburgo, Floris Books, 2011.

[10] J. Ardetti, J. Elliott, I. J. Kitching, L. T. Wasserthal, «"Good Heavens, what insect can suck it" – Charles Darwin, *Angraecum sesquipedale* and *Xanthopan morganii praedicta*», *Botanical Journal of the Linnean Society*, 169 (2012), pp. 403-432, DOI: 10.1111/j.1095-8339.2012.01250.x.

[11] C. J. Per ry, L. Baciadonna y L. Chittka, «Unexpected rewards induce dopamine-dependent positive emotion-like state changes in bumblebees», *Science*, 353, 6307 (2016), pp. 1529-1531, DOI: 10.1126/science. aaf4454. Para un estudio general, véase C. J. Perry y A. B. Barron, «Neural mechanisms of reward in insects»,*Annual Review of Entomology*,58,1 (2013), pp. 543-562, DOI: 10.1146/annurev-ento-120811-153631. Por otra parte, el néctar que contiene pequeñas dosis de nicotina o de cafeína se asegura así la fidelidad de las abejas: J. D. Thomson, M. A. Draguleasa y M. G. Tan, «Flowers with caffeinated nectar receive more pollination», *Arthropod-Plant Interactions*, 9, 1 (2015), pp. 1-7, DOI: 10.1007/s11829-014-9350-z.

[12] H. Sachs,*Freud. Master & Friend*, Londres, Imago, 1945. p. 165. [Hay trad. cast.:*Freud. Maestro & amigo*, Rosario (Argentina), Nube Negra, 2020.]

[13] M. Freud, *Glory Reflected: Sigmund Freud. Man and Father*, Melbourne, Angus & Robertson, 1957.

[14] H. Doolittle, *Tribute to Freud*, Nueva York, New Direction Books, 1971.

[15] L. R., Chioca, M. M., Ferro, I. P., Baretta *et al*., «Anxiolytic-like effect of lavender essential oil inhalation in mice. Participation of serotonergic but not GABAA/benzodiazepine neurotransmission», *Journal of Ethnopharmacology*, 147, 2 (2013), pp. 412-418, DOI: 10.1016/j.jep.2013.03.028; V. López, B. Nielsen, M. Solas, M. J. Ramírez y A. K. Jäger, «Exploring pharmacological mechanisms of lavender (*Lavandula angustifolia*) essential oil on central nervous system targets», *Frontiers in Pharmacology*, 8, 280 (2017), DOI: 10.3389/fphar.2017.00280.

[16] M. Moss y L.Oliver, «Plasma 1,8-cineole correlates with cognitive performance following exposure to rosemary essential oil aroma»,*Therapeutic Advances in Psychopharmacology*, 2, 3 (2012), pp. 103-113, DOI: 10.1177/2045125312436573.

[17] C. A. Costa, T. C. Cury, B. O. Cassettari, R. K. Takahira, J. C. Flório y M. Costa, «*Citrus aurantium L*. essential oil exhibits anxiolytic-like activity mediated by 5-HT1A-receptors and reduces cholesterol after repeated oral treatment», *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 13, 1 (2013), DOI: 10.1186/1472-6882-13-42.

[18] H. Ikei, M. Komatsu, C. Song, E. Himoro y Y. Miyazaki, «The physiological and psychological relaxing effects of viewing rose flowers in office workers»,*Journal of Physiological Anthropology*, 33, 1 (2014), 6, DOI: 10.1186/1880-6805-33-6.

[19] S. Pinker, *How the Mind Works*, Harmondsworth, Penguin, 1998. [Hay trad. cast.: *Cómo funciona la mente*, Barcelona, Destino, 2004.]

[20] E. Weiss, M. E. Kislev, O. Simchoni, D. Nadel y H. Tschauner, «Plant-food preparation area on an Upper Paleolithic brush hut floor at Ohalo II, Israel»,*Journal of Archaeological Science*, 35, 8 (2008), pp. 2400-2414, DOI: 10.1016/j.jas.2008.03.012.

[21] J. Haviland-Jones, H. H. Rosario, P. Wilson y T. R. McGuire, «An environmental approach to positive emotion. Flowers», *Evolutionary Psychology*, 3, 1 (2005), 147470490500300, DOI: 10.1177/147470490500300109.

[22] J. Goody,*The Culture of Flowers*, Cambridge University Press, 1993, p. 43.

[23] Carta a Martha Bernays del 13 de julio de 1883, en E. L. Freud (ed.),*Letters of Sigmund Freud 1873-1913*, T. Stern y J. Stern (trads.), Londres, Hogarth Press, 1961, p. 165.

[24] S. Freud, *The Interpretation of Dreams*, 1900-1901, *SE,* 4 y 5. [S. Freud, *La interpretación de los sueños*, *OC*, vol. V, 1979, p. 352.]

[25] M. Gardiner (ed.), *The Wolf-Man and Sigmund Freud*, Harmondsworth, Penguin, 1973, p. 139.

[26] Citado en L. Appignanesi y J. Forrester, *Freud's Women*, Nueva York, Basic Books, 1992, p. 29.

[27] Carta del 8 de mayo de 1901, en G. Masson (ed.), *The Complete Letters to Wilhelm Fliess, 1887-1904*, Cambridge (Massachusetts), Harvard University Press, 1986, p. 440.

[28] Carta a Martha Bernays del 28 de abril de 1885 en E. L. Freud, *Letters of Sigmund Freud*, p. 152.

[29] S. Freud, «On Transience», 1915, *SE*, 14, pp. 305-307. [S. Freud, «La transitoriedad», *OC*,1979, vol. XIV, pp. 309-311.]

[30] *Ibid*., p. 307. [*Ibid*., p. 311.]

[31] I. Meyer-Palmedo (ed.), *Sigmund Freud & Anna Freud. Correspondence 1904-1938*, N. Somer (trad.), Cambridge, Polity Press, 2014.

[32] S. Freud,*Beyond the Pleasure Principle*, 1920, *SE*, 18, pp. 7-64. [S. Freud, «Más allá del principio de placer», *OC*, 1979, vol. XVIII, pp. 7-62.]

[33] S. Freud, *Civilisation and its Discontents*, pp. 59-145. [S. Freud, «El malestar en la cultura», p. 116, n. 10.]

[34] Véase L. J. Friedman,*The Lives of Erich Fromm*, Columbia University Press, 2013, p. 302.

[35] E. Fromm, *The Anatomy of Human Destructiveness*, Nueva York, Holt,

Rinehart & Winston, 1973, p. 365. [Hay trad. cast.: *Anatomía de la destructividad humana*, México, Siglo XXI, 2004.]

[36] Erich Fromm, *The Art of Loving*, Londres, Thorsons, 1995. [Hay trad. cast.: *El arte de amar. Una investigación sobre la naturaleza del amor*, Barcelona, Paidós, 2000.]

[37] E. O. Wilson, *Biophilia*.

[38] T. Fuchs, «The brain. A mediating organ», *Journal of Consciousness Studies*, 18 (2011), pp. 196-221.

8. SOLUCIONES RADICALES

[1] R. Attenborough (ed.),*The Words of Gandhi*, Nueva York, William Morrow, 2001.

[2] P. Cleveland-Peck, *Auriculas Through the Ages*, Ramsbury, The Crowood Press, 2011.

[3] Véase M. Willes, *The Gardens of the British Working Class*, Londres, Yale University Press, 2014.

[4] *Ibid*. El médico del siglo xviii William Buchan escribió *Domestic Medicine*, un libro en el que ensalzaba las virtudes de la jardinería y que tuvo un enorme éxito.

[5] J. M. Uings, *Gardens and Gardening in a Fast-Changing Urban Environment. Manchester 1750-1850*, tesis de doctorado, Universidad Metropolitana de Manchester, 2013.

[6] E. Gaskell (1848), *Mary Barton. A Tale of Manchester life*, Harmondsworth, Penguin Classics, 1996. [Hay trad. cast.:*Mary Barton. Un relato de la vida de Manchester*, Barcelona, Alba, 2012.]

[7] Citas extraídas de M. Sabini, *The Earth has a soul...*

[8] *Trapped in a Bubble*, informe para The Co-Op y la Cruz Roja británica, diciembre de 2016.

[9] J. Holt-Lunstad, T.B. Smith y J.B. Layton, «Social relationships and mortality risk. A meta-analytic review»,*PLoS Medicine*, 7, 7 (2010), e1000316, DOI: 10.1371/journal. pmed.1000316.

[10] L. Joubert, *Oranjezicht City Farm*, Johannesburgo, Jacana Media, 2016.

[11] R. Reynolds, *On Guerrilla Gardening. A Handbook for Gardening Without Boundaries*, Londres, Bloomsbury, 2009.

[12] R. Santo, B. F. Kim y A. M. Palmer, *Vacant Lots to Vibrant Plots. A Review of the Benefits and Limitations of Urban Agriculture*, informe para The Johns Hopkins Center for a Livable Future, abril de 2016.

[13] M. Shepley, N. Sachs, H. Sadatsafavi, C. Fournier y K. Peditto, «The impact of green space on violent crime in urban environments. An evidence synthesis», *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 24 (2019), p. 5119, DOI: 10.3390/ijerph16245119.

[14] C. C. Branas, R. A. Cheney, J. M. MacDonald, V. W. Tam, T. D. Jackson y T. R. Ten Have, «A difference-in-differences analysis of health, safety, and greening vacant urban space», *American Journal of Epidemiology*, 174,11 (2011), pp. 1296-1306, DOI: 10.1093/aje/kwr273; C. C. Branas *et al*., «Citywide cluster randomized trial to restore blighted vacant land and its effects on violence, crime, and fear», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115, 12 (2018), pp. 2946-2951.

[15] G. Csibra y G. Gergely, «Natural pedagogy as evolutionary adaptation», *Philosophical Transactions of the Royal Society B. Biological Sciences*, 366, 1567 (2011), pp. 1149-1157.

[16] Véase L. Cozolino, *The Social Neuroscience of Education. Optimizing Attachment and Learning in the Classroom*, Nueva York, Norton, 2013.

[17] M. Sabini, *The Earth has a Soul*…

[18] J. Wandersee y E. Schussler, «Toward a Theory of Plant Blindness», <https://www.botany.org/bsa/psb/2001/psb47-1.pdf>.

[19] <https://www.theoi.com/Georgikos/Priapos.html>.

[20] Sobre los orígenes milenarios de algunos cuentos de hadas, véase S. Silva y J. Tehrani, «Comparative phylogenetic analyses uncover the ancient roots of Indo-European folktales»,*Royal Society Open Science*, 3, 150645 (2016).

9. LA GUERRA Y EL JARDÍN

[1] V. Sackville-West, *The Garden*, Londres, Frances Lincoln, 2004 [1946].

[2] P. Hobhouse, *Gardens of Persia*, Nueva York, Norton, 2009, p. 51.

[3] S. Sassoon, *Siegfried's Journey 1916-1920*, Londres, Faber & Faber, 1945, p. 79.

[4] Véase A. Storr,*Churchill's Black Dog*, Glasgow, Fontana, 1990; S.Buczacki, *Churchill & Chartwell*, Londres, Frances Lincoln, 2007.

[5] Véase J. Lewis-Stempel,*Where Poppies Blow. The British Soldier, Nature, the Great War*, Londres, Weidenfeld & Nicolson, 2017; también A. Powell, *Gardens behind the Lines. 1914-1918*, Londres, Cecil Woolf, 2015.

[6] Citas extraídas del cap. 3, «Slaughter on the Somme», de M. Moynihan (ed.), *People at War 1914-18*, Newton Abbot, David & Charles, 1973, pp. 69-82.

[7] C. Spencer, *War Scenes I shall Never Forget* (1917), Victoria (Australia),

Leopold Classic Library, pp. 17-22.

[8] Todas las citas extraídas de A. D. Gillespie,*Letters from Flanders Written By Second Lieutenant A D Gillespie*, Londres, Smith, Elder, 1916.

[9] A. Seldon y D. Walsh,*Public Schools and the Great War*, Barnsley, Pen & Sword Military, 2013. Véase también <https://www.thewesternfrontway. com/our-story/>.

[10] V. Sackville-West, *The Garden*.

[11] K. I. Helphand, *Defiant Gardens. Making Gardens in Wartime*, San Antonio (Texas), Trinity, 2008, p. 9.

[12] K. G. Tidball y M. E. Krasny,*Greening in the Red Zone*, Nueva York, Springer, 2014, p. 54.

[13] J. Breen (ed.), *Wilfred Owen. Selected Poetry and Prose*, Abingdon, Routledge, 2014.

[14] *Ibid*.

[15] Para las citas y descripciones, véanse los siguientes artículos: A. M. Crossman, «The Hydra, Captain A J Brock and the treatment of shellshock in Edinburgh», *Journal of the Royal College of Physicians of Edinburgh*, 33 (2003), pp.119-123; T. Webb, «"Dottyville". Craiglockhart War Hospital and shell-shock treatment in the First World War», *Journal of the Royal Society of Medicine*, 99 (2006), pp. 342-346; D. Cantor, «Between Galen, Geddes, and the Gael. Arthur Brock, modernity, and medical humanism in early twentieth century Scotland», *Journal of the History of Medicine*, 60, 1 (2005), pp. 1-41, DOI: 10.1093/jhmas/jri001.

[16] A. J. Brock, *Health and Conduct*, Londres, Williams & Norgate, 1923.

[17] Véanse H. Meller, *Patrick Geddes. Social Evolutionist and City Planner*. Abingdon, Routledge, 1990; P. Boardman, *Patrick Geddes Maker of the Future*, Chapel Hill, University of North Carolina Press, 1944.

[18] D. Hibberd, *Wilfred Owen. A New Biography*, Londres, Weidenfeld & Nicolson, 2003.

[19] S. Sassoon, *Siegfried's Journey*, p. 61.

[20] R. MacKay, *A Precarious Existence. British Submariners in World War One*, Reading, Periscope Publishing, 2003.

[21] J. Winton, *The Submariners*, Londres, Constable, 2001.

[22] C. G. Brodie, *Forlorn Hope, 1915. The Submarine Passage to the Dardanelles*, Londres, Frederick Books, 1956.

[23] Puede leerse una narración de los hechos en D. Boyle, *Unheard Unseen*,

Scotts Valley (California), Creatspace, 2015.

[24] La situación mejoró hace pocos años con la publicación de K. Ariotti, *Captive Anzacs. Australian POWs of the Ottomans during the First World War*, Cambridge University Press, 2018.

[25] El diario del marinero de primera John Harrison Wheat puede consultarse aquí: <http://blogs.slq.qld.gov.au/ww1/2016/05/22/diaryof-a- submariner/>. También existe una transcripción del diario del marinero de primera Albert Edward Knaggs: <http://jefferyknaggs.com/ diary.html>. Véanse asimismo J. Still, *A Prisoner in Turkey*, Londres, John Lane, 1920; M.W. D. White, «Australian Submariner P.O.W.'s After the Gallipoli Landing», *Journal of the Royal Historical Society of Queensland*, 14, 4 (1990), pp. 136-144, disponible en el sitio web de la Universidad de Queensland.

[26] *Report on the Treatment of British Prisoners of War in Turkey*, Londres, HMSO, 1918, <https://www.bl.uk/collection-items/report-on-treatmentof-british-prisoners-of-war-in-turkey>.

[27] A. L. Vischer, *Barbed Wire Disease. A Psychological Study of the Prisoner of War*, Londres, John Bale & Danielson, 1919. Véase también J. Yarnall, *Barbed Wire Disease*, Staplehurst, Spellmount, 2011.

[28] Información publicada en el *Kent and Sussex Courier*, 27 de junio de 1919, <https://www.britishnewspaperarchive.co.uk>.

[29] S. Miller, «Sarisbury Court and its role in the re-training of disabled ex-servicemen after the First World War»,*Hampshire Gardens Trust Newsletter*, primavera de 2016; <http://www.hgt. org.uk/wp-content/ uploads/2016/04/2016-03-HGT-Newsletter.pdf>.

[30] N. Fenton, *Shell Shock and its Aftermath*, Saint Louis (Misuri), C. V. Mosby, 1926.

10. LA ESTACIÓN FINAL DE LA VIDA

[1] M.L. Gothein,*A History of Garden Art*, L. Archer-Hind (trad.), Londres, J. M. Dent, 1966, p. 20.

[2] M. de Montaigne, «Que filosofar es aprender a morir», I, XIX, *Complete Essays*, D. Frame (trad.), Londres, Everyman, 2005, p. 74. [Hay trad. cast.: *Los ensayos*, I, XIX, Barcelona, Acantilado, trad. de J. Bayod Brau, pp. 83-108, citas en p. 92 y p. 96.]

[3] S. Freud, *The Interpretation of Dreams*, 1900, *SE*, 4 y 5, p. 204. [S. Freud, *La interpretación de los sueños*, *OC*, 1979, vol. IV, p. 219.]

[4] E. Jones, *The Life and Work of Sigmund Freud*, vol. 3: *The Last Phase (1919-39)*, Londres, Hogarth Press, 1957, pp. 300-301. La muerte de su hermano «sembró

el remordimiento» en él. Véase M. Schur, *Freud, Living and Dying*, Londres, Hogarth Press, 1972, p. 199.

[5] S. Freud, *Beyond the Pleasure Principle*, *SE*, 18, 1920. [S. Freud, *Más allá del principio de placer*, *OC*, 1979, vol. XVIII.]

[6] Y.Dor-Ziderman, A.Lutz y A.Goldstein,«Prediction-based neural mechanisms for shielding the self from existential threat», *NeuroImage*, 202 (2019), 116080, DOI: 10.1016/j.neuroimage.2019.116080.

[7] T. Taylor, *The Buried Soul. How Humans invented Death*, Londres, Fourth Estate, 2003.

[8] L. Farrar, *Gardens and Gardeners of the Ancient World. History, myth and archaeology*, Oxford, Oxbow, 2016.

[9] *Ibid*.

[10] S. Kunitz, con la colaboración de G. Lentine, *The Wild Braid*, Nueva York, Norton, 2007.

[11] D. Athill, *Somewhere Towards the End*, Londres, Granta, 2009. [Hay trad. cast.: *Antes de que esto se acabe*, Barcelona, Duomo, 2011.]

[12] D. Athill, «How gardening soothes the soul in later life»,*The Guardian*, 29 de noviembre de 2008, <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2008/nov/29/gardening-old-age-diana-athill>.

[13] D. Athill, «My grandparents' garden», charla publicada en *The Garden Museum Journal*, 28, invierno de 2013, p. 33.

[14] Varios estudios científicos confirman dicho efecto; por ejemplo, L. A. Simons, J. Simons, J. McCallum y Y. Friedlander, «Lifestyle factors and risk of dementia. Dubbo Study of the elderly», *Medical Journal of Australia*, 184, 2 (2006), pp. 68-70, DOI: 10.5694/j.1326-5377.2006.tb00120.x, constató que el riesgo de demencia entre los hortelanos y jardineros es un 36 por ciento inferior a la media.

[15] E. H. Erikson, *The Life Cycle Completed*, Nueva York, Norton, 1998. [Hay trad. cast.: *El ciclo vital completado*, Barcelona, Paidós, 2007.]

[16] Resumen de las conclusiones en G. E. Vaillant, *Aging Well*, Nueva York, Little Brown, 2003.

[17] F. R. Rodman, *Winnicott. His life and Work*, Nueva York, Da Capo Press, 2004, p. 384.

[18] C. Winnicott, «D. W. W.A reflection», en S. A. Grolnick y L.Barkin (eds.), *Between Reality and Fantasy*, Lanham, Jason Aronson, 1978, p. 19.

[19] B. Kahr, *D. W. Winnicott. A Biographical Portrait*, Londres, Karnac Books, 1996, p. 125.

[20] S. Jackson, J. Harris, S. Sexton, *Growing Friendships. Areport on the Garden Partners Project, Age UK Wandsworth*, Londres, Age UK Wandsworth, s. f., <https://www.ageuk.org.uk/bp-assets/globalassets/wandsworth/ auw_annual-report-2013_14.pdf>.

[21] Véase T. L. Scott, B. M. Masser y N. A. Pachana, «Exploring the health and wellbeing benefits of gardening for older adults», *Ageing and Society*, 35, 10 (2014), pp. 2176-2200, DOI: 10.1017/s0144686x14000865.

[22] A. Gawande,*Being Mortal*, Londres, Profile Books, 2014, pp. 123-125 y pp. 146-147. [Hay trad. cast.: *Ser mortal. La medicina y lo que importa al final*, Barcelona, Galaxia Gutenberg, 2015.]

[23] M. Klein, «On the sense of loneliness» [1963], en *Envy and Gratitude*, Londres, Hogarth Press, 1975, p. 300.

[24] R. Scruton, *Beauty. A Very Short Introduction*, Oxford University Press, 2011, p. 26. [Hay trad. cast.: *La belleza*, Elba, Barcelona, 2017, p. 46.]

[25] H. Doolittle, *Tribute to Freud*, Nueva York, New Directions Press, 2012, p. 195.

[26] S. Freud, *Unser Herz zeigt nach dem Süden. Reisebriefe 1895-1923*, C. Tögel (ed.), Berlín, Aufbau Taschenbuch, 2003; el pasaje citado lo tradujo al inglés para este libro Frances Wharton.

[27] Carta a Lou Andreas Salomé (LA-S), *ca*. 10 de julio de 1931, en E. Pfeiffer (ed.), *Sigmund Freud and Lou Andreas-Salomé. Letters*, Nueva York, Norton, 1985, p. 194.

[28] Carta a LA-S del 28 de julio de 1929, en *Ibid*.

[29] E. Jones,*The Life and Work of Sigmund Freud*, *The last phase*…, p. 202. Además, en una carta a la princesa Marie Bonaparte del 2 de mayo de 1934, Freud escribió: «Esto es precioso, como de cuento de hadas».

[30] M. Freud, *Glory Reflected. Sigmund Freud. Man and Father*, Sidney, Angus & Robertson, 1957.

[31] Carta a LA-S, 16 de mayo de 1934, en E. Pfeiffer, *Sigmund Freud and Lou Andreas-Salomé*…, p. 202.

[33] M. Schur, *Freud, Living and Dying*, p. 485.

[34] *Ibid*., p. 491.

[35] H. Sachs, *Freud. Master & Friend*, p. 171.

[36] M. de Montaigne, «Of Experience», III, XIII, en *Complete Essays*…, p. 1036. [Hay trad. cast.: *Los ensayos*, III, XIII, Barcelona, Acantilado, trad. de J. Bayod Brau, pp. 1589-1669, cita en pp. 1660-1661.]

[37] Véase M. Edmundson, *The Death of Sigmund Freud*, Londres, Bloomsbury, 2007, p. 141.

[38] Carta del 6 de junio de 1938, en L. Freud (ed.), *Letters of Sigmund Freud. 1873-1913*, T. Stern y J. Stern (trads.), Londres, Hogarth Press, 1961, p. 441.

[39] Puede verse en <https://youtu.be/SQOcf9Y-Uc8> y <http:// www.freud-museum.at/online/freud/media/video-e.htm>.

[40] H. Sachs, *Freud. Master & Friend*, p. 185.

[41] Carta a Jeanne Lampl-de Groot del 8 de octubre de 1938, en L. Freud, E. Freud, y I. Grubrich- Simitis, *Sigmund Freud. His Life in Pictures and Words*, Londres, Andre Deutsch, 1978, p. 210.

[42] R. J. Lifton, *Death in Life*, Londres, Weidenfeld & Nicolson, 1968.

[43] Véase M. Edmundson, *The Death of Sigmund Freud*, pp. 193-196.

[44] K. Worpole, *Modern Hospice Design*, Abingdon, Routledge, 2009.

[45] H. Sachs, *Freud. Master & Friend*, p. 187.

[46] M. Schur, *Freud, Living and Dying*, p. 526.

[47] E. Jones, *The Life and Work of Sigmund Freud*, *The Last Phase*…, p. 262. Véase también M. Schur, *Freud, Living and Dying*, p. 526: «Podía contemplar el jardín con las flores que tanto le gustaban».

[48] I. Meyer-Palmedo (ed.), *Sigmund Freud & Anna Freud. Correspondence 1904-1938*, N. Somer (trad.), Cambridge, Polity Press, 2014, p. 407.

[49] S. Freud, *Thoughts for the Times on War and Death*, 1915, *SE*, 14, pp. 175-300. [S. Freud, «De guerra y muerte. Temas de actualidad», *OC*, vol. XIV, pp. 277-304.]

[50] S. Freud, *The Theme of the Three Caskets*, 1913, *SE*, 12. [S. Freud, «El motivo de la elección del cofre», *OC*, 1979, vol. XII, pp. 307-318.]

[51] H. Dunmore, *Inside the Wave*, Eastburn, Bloodaxe, 2017.

11. LA HORA DE LA JARDINERÍA

[1] Véase M. Wittmann, «The Inner Experience of Time», *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 364, 1525 (2009), pp. 1955-1967.

[2] D. M. Eagleman, «Time and the Brain. How Subjective Time Relates to Neural Time», *Journal of Neuroscience*, 25, 45 (2005), pp. 10369-10371, DOI: 10.1523/jneurosci.3487-05.2005.

[3] H. Freudenberger, «Staffburnout», *Journal of Social Issues*, 30, 1 (1974), pp. 159-165.

[4] U. A. Stigsdotter y P. Grahn, «What makes a garden a healing garden?», *Journal of Therapeutic Horticulture*, 13 (2002), pp. 60-69; A. A. Adevi y F. Mårtensson, «Stress rehabilitation through garden therapy. The garden as a place in the recovery from stress», *Urban Forestry & Urban Greening*, 12, 2 (2013), pp. 230-237, DOI: 10.1016/j.ufug.2013.01.007; P. Grahn, A. M. Pálsdóttir, J. Ottosson e I. H. Jonsdottir, «Longer nature-based rehabilitation may contribute to a faster return to work in patients with reactions to severe stress and/or depression», *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 11 (2017), 1310, DOI: 10.3390/ijerph14111310.

[5] H. Searles, «Unconscious processes in relation to the environmental crisis», *Psychoanalytic Review*, 59, 3 (1972), p. 368.

[6] J. Ottosson y P. Grahn, «The role of natural settings in crisis rehabilitation. How does the level of crisis influence the response to experiences of nature with regard to measures of rehabilitation?», *Landscape Research*, 33, 1 (2008), pp. 51-70, DOI: 10.1080/01426390701773813.

[7] J. Ottosson, «The importance of nature in coping with a crisis», *Landscape Research*, 26 (2001), pp. 165-172.

[8] M. Csíkszentmihályi, *Flow. The Classic Work on How to Achieve Happiness*, Londres, Rider, 2002. [Hay trad. cast.: *Fluir: una psicología de la felicidad*, Barcelona, Kairós, 2010.]

[9] P. Grahn, U. K., Stigsdotter, C. T. Ivarsson y I-L Bengtsson, «Using affordances as a health promoting tool in a therapeutic garden», en C. Ward Thompson, S. Bell y A. Aspinall (eds.), *Innovative Approaches to Researching Landscape and Health*, Abingdon, Routledge, 2010, pp 116-154.

[10] A. M. Pálsdóttir, P. Grahn y D. Persson, «Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation», *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* (2013), pp. 1-11,DOI: 10.3109/11038128.2013.832794.

[11] A. Pálsdóttir, D. Persson, B. Persson y P. Grahn, «The journey of recovery and empowerment embraced by nature. Clients' perspectives on nature-based rehabilitation in relation to the role of the natural environment», *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11, 7 (2014), pp. 7094-7115, DOI: 10.3390/ijerph11070709.

[12] D. W. Winnicott, «Fear of breakdown», *International Review of Psycho-Analysis*, 1 (1974), pp. 103-107.

[13] S. Sontag, *At the Same Time. Essays and Speeches*, Harmondsworth, Penguin, 2008, p. 214. [Hay trad. cast.:*Al mismo tiempo. Ensayos y conferencias*, Barcelona, Literatura Random House, 2007, trad. de Aurelio Major.]

[14] D. Bair, *Jung. A Biography*, Nueva York, Little Brown, 2004.

[15] M. Sabini, *The Earth has a Soul*…

[16] V. F. Gladwell, D. K. Brown, J. L. Barton *et al*., «The effects of views of nature on autonomic control»,*European Journal of Applied Physiology*, 112, 9 (2012), 3379-3386, DOI: 10.1007/s00421-012-2318-8.

[17] C. J. Wood, J. Pretty y M. Griffin, «A case-control study of the health and well-being benefits of allotment gardening», *Journal of Public Health*, 38, 3 (2015), e336-e344, DOI: 10.1093/ pubmed/fdv146.

[18] K. Lambert, *Lifting Depression*, Nueva York, Basic Books, 2008.

[19] K. Lambert, *Well-Grounded*, Londres, Yale University Press, 2018.

[20] M. Sabini, *The Earth has a Soul*…

[21] J. Sempik, J. Aldridge y S. Becker, *Health,Well-Being and Social Inclusion. Therapeutic Horticulture in the UK*, Bristol, The Policy Press, 2005.

12. PANORAMA DESDE EL HOSPITAL

[1] O. Sacks, «Why We Need Gardens», en *Everything in Its Place. First Loves and Last Tales*, Nueva York, Alfred A. Knopf, 2019, p. 245. [Hay trad. cast.: «Por qué necesitamos jardines», en *Todo en su sitio*, Barcelona, Anagrama, 2020, trad. de Damián Alou.]

[2] J. Haviland-Jones, H. H. Rosario, P. Wilson y T. R. McGuire, «An environmental approach to positive emotion. Flowers», *Evolutionary Psychology*, 3, 1 (2005), 147470490500300, DOI: 10.1177/147470490500300109.

[3] F. Swain, «Fresh air and sunshine. The forgotten antibiotics», *New Scientist*, 11 de diciembre de 2013.

[4] K. M. Beauchemin y P. Hays, «Sunny hospital rooms expedite recovery from severe and refractory depressions»,*Journal of Affective Disorders*, 40, 1-2 (1996), pp. 49-51, DOI: 10.1016/0165-0327(96)00040-7.

[5] Florence Nightingale,*Notes on Nursing. What It Is, and What It Is Not* [1859], cap. V. [Hay trad. cast.: *Notas sobre enfermería. Qué es y qué no es*, Barcelona, Masson, 1990, pp. 55-56.]

[6] British Medical Association, «The psychological and social needs of patients», *BMA Science & Education*, 2011. Véase asimismo The Planetree Model en A. Antonovsky, *Putting Patients First. Designing and Practicing Patient Centered Care*, San Francisco, Jossey-Bass, 2001.

[7] E. Huisman, E. Morales, J. van Hoof y H. Kort, «Healing environment. A review of the impact of physical environmental factors on users», *Building and Environment*, 58 (2012), pp. 70-80, DOI: 10.1016/j.buildenv.2012.06.016; R. S.

Ulrich, «Effects of healthcare environmental design on medical outcomes»,*Design and health. Proceedings of the second international conference on health and design. Stockholm, Sweden*, Estocolmo, Svensk Byggtjänst, 2001, pp 49-59.

[8] R. S. Ulrich, «View through a window may influence recovery from surgery», *Science*, 224, 4647 (1984), pp. 420-421, DOI: 10.1126/ science.6143402.

[9] S. Park y R. H. Mattson, «Effects of flowering and foliage plants in hospital rooms on patients recovering from abdominal surgery», *HortTechnology*, 18, 4 (2008), pp. 563-568, DOI: 10.21273/horttech.18.4.563.

[10] D. Evans, *Placebo. The belief effect*, Nueva York, HarperColllins, 2003.

[11] C. Jencks, «The architectural placebo», en C. Wagenaar (ed.), *The Architecture of Hospitals*, Rotterdam, NAi Publishers, 2006.

[12] R. S. Ulrich, «Effects of health facility interior design on wellness. Theory and recent scientific research»,*Journal of Health Care Design*, 3 (1991), pp. 97-109.

[13] R. S. Ulrich *et al*., «Effects of exposure to nature and abstract pictures on patients recovering from heart surgery», comunicación presentada en el 33 Congreso de la Sociedad de Investigación Psicofisiológica, Rottach-Egern (Alemania), 1993. Resumen publicado en *Psychophysiology*, 30, suplemento 1 (1993), p. 7.

[14] R. S. Ulrich, «Health Benefits of Gardens in Hospitals», comunicación presentada en el congreso Plants for People, en el marco de la Exposición Internacional Floriade, Amsterdam, 2002.

[15] Véase S. Lanzoni, *Empathy. A History*, Londres, Yale University Press, 2018.

[16] S. J. Ebisch, M. G. Perrucci, A. Ferretti, C. del Gratta, G. L. Romani y V. Gallese, «The sense of touch. Embodied simulation in a visuotactile mirroring mechanism for observed animate or inanimate touch», *Journal of Cognitive Neuroscience*, 20, 9 (2008), pp. 1611-1623, DOI: 10.1162/jocn. 2008.20111.

[17] O. Sacks, «Why we need gardens», pp. 244-245.

[18] S. J. d'Andrea, M.Batavia y N. J. Sasson, «Effects of horticultural therapy on preventing the decline of mental abilities of patients with Alzheimer's type dementia», *Journal of Therapeutic Horticulture*, 18 (2008), pp. 9-13.

[19] F. E. Kuo y A. F. Taylor, «A potential natural treatment for attention-deficit/hyperactivity disorder. Evidence from a national study»,*American Journal of Public Health*, 94, 9, (2004), pp. 1580-1586, DOI: 10.2105/ ajph.94.9.1580. Véase también F. E. Kuo y A. F. Taylor, «Children with attention deficits concentrate better after walk in the park», *Journal of Attention Disorders*, 12, 5 (2009) pp. 402-409, DOI: 10.1177/1087054708323000.

[20] R. Nakamura y E. Fujii, «Studies of the characteristics of the electroencephalogram when observing potted plants. *Pelargonium hortorum* "Sprinter Red" and *Begonia evansiana*», *Technical Bulletin of the Faculty of Horticulture of Chiba University*, 43, 1 (1990), pp. 177-183. Véase también R. Nakamura y E. Fujii, «A comparative study on the characteristics of electroencephalogram inspecting a hedge and a concrete block fence», *Journal of the Japanese Institute of Landscape Architecture*, 55, 5 (1992), pp. 139-144.

[21] C. M. Hägerhäll, T. Purcell y R. Taylor, «Fractal dimension of landscape silhouette outlines as a predictor of landscape preference», *Journal of Environmental Psychology*, 24, 2 (2004), pp. 247-255, DOI: 10.1016/j.jenvp.2003.12.004.

[22] Y. Joye y A. van den Berg, «Nature is easy on the mind. An integrative model for restoration based on perceptual fluency», comunicación presentada en la 8th Biennial Conference on Environmental Psychology, Zúrich, 2010.

[23] Carta de Blake al reverendo John Trusler, 1799, reproducida en A. Kazin (ed.), *The Portable Blake*, Harmondsworth, Penguin Classics, 1979.

[24] E. Ensler, *In the Body of the World*, Londres, Picador, 2014.

[25] O. Sacks, *A leg to stand on*, Londres, Picador, 1991, pp. 133-135. [Hay trad. cast.: *Con una sola pierna*, Barcelona, Anagrama, 2010.]

[26] G. Souter-Brown, *Landscape and Urban Design for Health and WellBeing*, Abingdon, Routledge, 2015.

[27] C. Cooper Marcus y N. A. Sachs, *Therapeutic Landscapes*, Hoboken, John Wiley & Sons, 2013.

13. EL VERDE FUSIBLE

[1] Dylan Thomas, «La fuerza que a través del verde fusible guía a la flor», 1934, *18 Poemas*. [Trad. extraída de: Dylan Thomas, *Poesía completa*, Madrid, Visor, 2004, p. 39, trad. de Margarita Ardanaz.]

[2] <https://www.plantlife.org.uk/uk/about-us/news/real-actionneeded-to-save-our-vanishing-meadows>.

[3] P. Wohlleben, *The Hidden Life of Trees. What They Feel, How They Communicate—Discoveries from a Secret World*, Vancouver, Greystone Books, 2016. [Hay trad. cast.:*La vida secreta de los árboles*, Barcelona, Obelisco, 2018.]

[4] Por ejemplo, Masatsugu Toyota, Dirk Spencer, Satoe Sawai-Toyota *et al*., «Glutamate triggers long-distance, calcium-based plant defense signaling», *Science*, 361, 6407 (2018), pp. 1112-1115, DOI: 10.1126/science. aat7744.

[5] M. López Pereira, V. O. Sadras, W. Batista, J. J. Casal y A. J. Hall, «Light-mediated self-organization of sunflower stands increases oil yield in the field»,

Proceedings of the National Academy of Sciences, 114, 30 (2017), pp. 7975-7980, DOI: 10.1073/pnas.1618990114.

[6] El cambio climático y las prácticas agrícolas son sus dos causas principales. <https://nbn.org.uk/wp-content/uploads/2019/09/State-ofNature-2019-UK-full-report.pdf>.

[7] R. W. Cameron, T. Blanuša, J. E. Taylor, A. Salisbury, A. J. Halstead, B. Henricot y K. Thompson, «The domestic garden. Its contribution to urban green infrastructure», *Urban Forestry & Urban Greening*, 11, 2 (2012), pp. 129-137, DOI: 10.1016/j.ufug.2012.01.002.

[8] Royal Horticultural Society,*Greening Grey Britain*, <http://www.rhs.org.uk/science/gardening-in-a-changing-world/greening-grey-britain>.

[9] K. Thompson y S. Head S, *Gardens as a Resource for Wildlife*, disponible en línea en <http://www.wlgf.org/linked/the_garden_ resource.pdf>.

[10] J. L. Edmondson, Z. G. Davies, K. J. Gaston y J. R. Leake, «Urban cultivation in allotments maintains soil qualities adversely affected by conventional agriculture», *Journal of Applied Ecology*, 51, 4 (2014), pp. 880-889.

[11] <https://ec.europa.eu/jrc/en/publication/soil-erosion-europe-current-status-challenges-and-future-developments>.

[12] D. R. Montgomery,*Dirt. The Erosion of Civilisations*, Oakland (California), University of California Press, 2008.

[13] N. Klein, *This Changes Everything. Capitalism vs. the Climate*, Harmondsworth, Penguin, 2015, pp. 419-420. [Hay trad. cast.:*Esto lo cambia todo. El capitalismo contra el clima*, Barcelona, Paidós, 2015.]

[14] *Depression and Other Common Mental Health Disorders. Global Health Estimates*, Ginebra, Organización Mundial de la Salud (OMS), 2017.

[15] Voltaire, *Candide, or Optimism*, T. Cuffe (trad.), Nueva York, Penguin Classics, 2006. [Hay trad. cast.: *Cándido, o el Optimismo*, Barcelona, Penguin Clásicos, 2015.]

[16] I. Davidson, *Voltaire in Exile*, Londres, Atlantic Books, 2004.

[17] Citado en Clarence S. Darrow, «Voltaire», conferencia pronunciada en el Court Theater el 3 de febrero de 1918, Darrow's Writings and Speeches, Minneapolis, University of Minnesota, p. 17; <http://moses.law.umn.edu/darrow/documents/Voltaire_by_Clarence_ Darrow.pdf>. [La cita original se encuentra en una carta del 11 de marzo de 1763 de Voltaire al conde de Argental; texto disponible en <https://fr.wikisource.org/wiki/Correspondance_de_Voltaire/1763/Lettre_5227>. *(N. del T.)*]

Índice

La mente bien ajardinada

1. El principio

2. Naturaleza verde: naturaleza humana

3. Semillas y autoconfianza

4. Un espacio verde y seguro

5. Traer la naturaleza a la ciudad

6. Raíces

7. Poder floral

8. Soluciones radicales

9. La guerra y el jardín

10. La estación final de la vida

11. La hora de la jardinería

12. Panorama desde el hospital

13. El verde fusible

Bibliografía

Agradecimientos

Créditos de las fotografías

Imagenes

Sobre este libro

Sobre Sue Stuart-Smith

Créditos

Notas